

Technická univerzita v Liberci

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra: Katedra primárního vzdělávání

Studijní program: Učitelství pro Základní školy

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Výuka basketbalových dovedností v 1. až 3. ročníku na ZŠ

Education of basketball skills from the first to the
third class of elementary school

Diplomová práce: 11–FP–KPV– 0098

Autor:

Martina ZELINGEROVÁ

Podpis:

Vedoucí práce:

Mgr. Jan Charousek

Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
105	13	32	2	24	3

V Liberci dne: 23. 4. 2013

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Martina Zelingerová**
Osobní číslo: **P07000520**
Studijní program: **M7503 Učitelství pro základní školy**
Studijní obor: **Učitelství pro 1. stupeň základní školy**
Název tématu: **Výuka basketbalových dovedností v 1. až 3. ročníku na ZŠ.**
Zadávající katedra: **Katedra primárního vzdělávání**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Hlavní cíl této diplomové práce je vytvořit soubor příprav pro nácvik basketbalových dovedností v 1. až 3. ročníku na základní škole.

Dílčí cíle:

1. Vývoj a historie basketbalu u nás i ve světě.
2. Vývojové zvláštnosti žáků v 1. až 3. ročníku na základní škole.
3. Vymezení basketbalu v RVP.
4. Vytvoření příprav na hodiny TV pro nácvik basketbalových dovedností.
5. Prověření dostupnosti materiálů pro výuku basketbalu.

Prostředky:

Na základě prostudování odborné literatury a konzultací s trenéry vytvoření souboru příprav pro 1. až 3. ročník základní školy.

Metody:

Dotazník

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

JANÍK, Zdeněk; PĚTIVLAS, Tomáš; DRÁSALOVÁ, Lucie. Basketbal : Nácvik herních činností jednotlivce. Brno : Paido, 2003. 22 s. ISBN 80-7315-055-7.
DOBRÝ, Lubomír; VELENSKÝ, Emil. Košíková : Teorie a didaktika. 1. Praha : Státní pedagogické, 1980. 304 s.
VELENSKÝ, Michal. Basketbal. 1. Praha : Grada publishing, 1999. 104 s. ISBN 80-7169-834-2.
DOBRÝ, Lubomír; VELENSKÝ, Emil. Teorie a metodika košíkové. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1962. 225 s.
SUCHOMEL, Aleš . Tělesně nezdatné děti školního věku. 1. Liberec : Technická univerzita v Liberci, 2006. 351 s.

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Jan Charousek
Katedra tělesné výchovy

Datum zadání diplomové práce: **22. listopadu 2011**

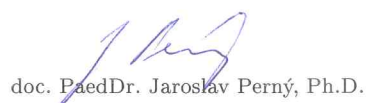
Termín odevzdání diplomové práce: **20. dubna 2013**



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.

děkan

L.S.



doc. PaedDr. Jaroslav Perný, Ph.D.

vedoucí katedry

V Liberci dne 19. prosince 2011

Čestné prohlášení

Název práce: Výuka basketbalových dovedností v 1. až 3. ročníku na ZŠ
Jméno a příjmení autora: Martina Zelingerová
Osobní číslo: P07000520

Byl/a jsem seznámen/a s tím, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má diplomová práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Diplomovou práci jsem vypracoval/a samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím diplomové práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil/a elektronickou verzi mé diplomové práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedl/a jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 23. 4. 2013

Martina Zelingerová

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala svému vedoucímu diplomové práce Mgr. Janu Charouskovi. Děkuji za odborné vedení, cenné rady a ochotu při vedení mé diplomové práce. Dále bych touto cestou ráda poděkovala jičínskému basketbalovému trenérovi Bc. Davidovi Streubelovi za odborné rady a pomoc v basketbalové části diplomové práce. V neposlední řadě bych ráda poděkovala i své rodině a přátelům, kteří mi byli silnou a morální oporou po celou dobu mého studia a zároveň při psaní diplomové práce.

Anotace

Diplomová práce je zaměřena na výuku basketbalových dovedností v 1. až 3. ročníku na ZŠ. Za tímto účelem a po dotazníkovém šetření týkajícím se dostupnosti materiálů a rozšíření basketbalové výuky byla vytvořena příručka, která obsahuje úplné přípravy na vyučování TV v 1. až 3. ročníku ZŠ. Přípravy jsou určeny pro vzdělávací oblast Člověk a zdraví. Pro každý ročník je vytyčený odlišný cíl. V 1. ročníku se jedná o přihrávky, v 2. ročníku driblink a ve 3. ročníku je vytyčeným cílem nácvik střelby na koš. Struktura vytvořených příprav byla prakticky ověřena v 6 třídách za účelem zjištění, zda časové dotace na jednotlivé činnosti dostačují.

Klíčová slova: rámcový vzdělávací program, basketbalové dovednosti, přihrávky, driblink, střelba na koš.

Anotation

Die Diplomarbeit bezieht sich auf die Vermittlung von Basketballkenntnissen von der 1. bis zur 3. Klasse der Grundschule. Mit Hilfe einer Fragebogen-Umfrage über die Zugänglichkeit der Unterlagen und die Verbreitung des Basketballunterrichts, wurde ein Handbuch erstellt, das komplette Unterlagen für den Sportunterricht von der 1. bis zur 3. Klasse der Grundschule enthält. Die Unterrichtsentwürfe sind für den Bildungsbereich „Mensch und seine Gesundheit“ bestimmt. Für die einzelnen Jahrgänge sind unterschiedliche Ziele definiert. Im 1. Jahrgang geht es um das Zuspiel, im 2. Jahrgang um Dribbling und im 3. Jahrgang ist die Übung des Korbwerfens als Ziel festgelegt. Die Struktur der Unterrichtsvorbereitung wurde in 6 Klassen getestet, um zu überprüfen, ob die Zeitvorgaben den einzelnen Tätigkeiten entsprechen.

Schlüsselwörter: Rahmenbildungsprogramm, Basketball-Fähigkeiten, Zuspiel, Dribbling, Korbwurf.

Annotation

This diploma thesis is focused on the education of basketball skills from the first to the third class at elementary school. For this purpose and according to a questionnaire about availability of materials and extension of basketball education was created a reference book. This reference book contains complete preparation for teaching from the first to the third class at elementary school. These preparations are determined for educational area The Human and His Health. There is always defined a different target for each class in the reference book. In the first class it is about pass, in the second class it is about dribbling and in the third class the defined task is to practice shooting at the basket. The structure of the created preparations was practically checked in six classes to find out if the time allocation is convenient for individual activities.

Keywords: Framework educational program, basketball skills, pass, dribling, shooting at the basket.

Obsah

Seznam obrázků, grafů a tabulek.....	8
Seznam použitých zkratk a symbolů	10
1 Úvod	11
2 Rámcově vzdělávací program	13
2.1 Rámcově vzdělávací program pro ZŠ	13
2.2 Pojetí základního vzdělávání a jeho cíle	14
2.3 Vzdělávací oblasti RVP ZV	16
2.3.1 Člověk a zdraví.....	17
3 Vývojová období	20
3.1 Zvláštnosti a dovednosti v mladším školním věku	21
3.1.1 Nástup do školy	22
3.1.2 Zlatý věk motoriky	22
3.1.3 Pohyb a aktivita	23
3.1.4 Důležitost hry	23
3.2 Tělesný vývoj jedince v mladším školním věku	24
3.2.1 Změna v obličejí	25
3.2.2 Cévní nervová soustava	25
3.2.3 Výkonnost.....	25
4 Charakteristika basketbalu.....	27
4.1 Historie basketbalu.....	27
4.1.1 Historie basketbalu ve světě	27
4.1.2 Historie basketbalu na našem území	28
4.2 Pravidla basketbalu	29
5 Pojetí basketbalu na ZŠ	32
6 Charakteristika a nácvik basketbalových dovedností.....	33
6.1 Přihrávka	33
6.2 Driblink	36
6.3 Střelba na koš	38
7 Praktická část.....	42
7.1 Přípravy na vyučování 1. ročník	43
7.2 Přípravy na vyučování 2. ročník	57
7.3 Přípravy na vyučování 3. ročník	72
8 Praktické ověření příprav.....	86
8.1 První ročník.....	86

8.2 Druhý ročník	88
8.3 Třetí ročník.....	91
9 Dotazníkové šetření	94
10 Závěr.....	102
Seznam literatury	103
Seznam příloh	105

Seznam obrázků, grafů a tabulek

Obrázek 1 – Hrací plocha	30
Obrázek 2 – Klasifikace bodů.....	31
Obrázek 3 – Basketbalový míč	31
Obrázek 4 – Správné držení míče	34
Obrázek 5 – Sklopení dlaní po přihrávce.....	35
Obrázek 6 – Chyby při přihrávce.....	35
Obrázek 7 – Chyby při čekání na přihrávku	36
Obrázek 8 – Správné provedení driblinku	37
Obrázek 9 – Chyby při provedení driblinku	38
Obrázek 10 – Správné provedení střelby	40
Obrázek 11 – Běh v šatech	43
Obrázek 12 – Házení do kruhu	44
Obrázek 13 – Přihrávky ve dvojici	47
Obrázek 14 – Ballhandling č. 1	50
Obrázek 15 – Ballhandling č. 2	50
Obrázek 16 – Přihrávky s přebíháním	50
Obrázek 17 – Hvězdice.....	52
Obrázek 18 – Přihrávky Cik-cak	55
Obrázek 19 – Pyramida.....	58
Obrázek 20 – Ballhandling č. 1	63
Obrázek 21 – Ballhandling č. 2	63
Obrázek 22 – Ballhandling č. 3	63
Obrázek 23 – Ballhandling č. 4	64
Obrázek 24 – Červená a zelená.....	66
Obrázek 25 – Minové pole.....	67
Obrázek 26 – Pyramida.....	70
Obrázek 27 – Střelba vzduchem	73
Obrázek 28 – Střelba s ohrožením.....	76
Obrázek 29 – Cik - cak střelba.....	81
Obrázek 30 – Rak	81
Obrázek 31 – Střelba z bedny	84

Obrázek 32 – Driblink x střelba.....	84
Graf 1 - otázka č. 1.....	95
Graf 2 - otázka č. 2.....	95
Graf 3 - otázka č. 3.....	96
Graf 4 - otázka č. 4.....	96
Graf 5 - otázka č. 5.....	97
Graf 6 - otázka č. 6.....	97
Graf 7 - otázka č. 7.....	98
Graf 8 - otázka č. 8.....	98
Graf 9 - otázka č. 9.....	99
Graf 10 - otázka č. 10.....	99
Graf 11 - otázka č. 11.....	100
Graf 12 - otázka č. 12.....	100
Graf 13 - otázka č. 13.....	101
Tabulka 1 - Růst hlavy a trupu.....	24
Tabulka 2 – Klasifikace bodů	30

Seznam použitých zkratek a symbolů

CNS	Cévní nervová soustava
RVP PV	Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání
RVP SŠ	Rámcový vzdělávací program pro střední školy
RVP ZV	Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání
RVP	Rámcový vzdělávací program
ŠVP	Školní vzdělávací program
TV	Tělesná výchova
ZŠ	Základní škola

1 Úvod

V dnešní době mnoho dětí mladšího školního věku neví, co jsou pohybové hry a zábava venku, na venkovních hřištích a na čerstvém vzduchu. Když si vzpomenu na své dětství, venkovní hřiště byla neustále plná radostně bavících se dětí. Hráli jsme si venku a zažili jsme spoustu zábavy se svými kamarády. Při procházce po sídlišti, kde jsou právě pro tyto účely zřizována dětská hřiště, málokdy potkáte skupinu dětí, která by na venkovních hřištích hrála klasické dětské hry.

Jednou z hlavních příčin, která je pro dnešní děti zábavnější a brání jim jít si hrát na venkovní hřiště, je dle mého názoru počítač a televize. Dnešní děti uspokojí sedět celé odpoledne u počítače, hrát své oblíbené počítačové hry.

Téma diplomové práce je mi velmi blízké. Od útlého věku jsem se totiž věnovala právě basketbalu, proto jsem zvolila téma - Výuka basketbalových dovedností v 1. až 3. ročníku na ZŠ. Samotné zážitky a pocit při hře mě samotnou přesvědčuje o správnosti volby. Basketbal patří ke kolektivnímu sportu, při kterém se hráč učí spolupráci v týmu i ohledu k druhým. Tento sport lze hrát v každém věku. Děti v mladším školním věku se rády pohybují a dovednosti z tohoto sportu lze kombinovat se spoustou pohybových her.

Hlavním cílem mé diplomové práce je vytvořit soubor příprav na vyučování, které vytvoří příručku pro nácvik basketbalových dovedností. V příručce jsou hlavním cílem tři základní basketbalové dovednosti, které se vyučují postupně v 1. až 3. ročníku na ZŠ. Základními basketbalovými dovednostmi v příručce jsou přihrávky, driblíng a střelba na koš. Mým vnitřním cílem je pomocí příručky rozšířit mezi žáky mladšího školního věku a jejich vyučujícími právě basketbal. V přípravách na vyučování se k vytyčenému cíli dostaneme pomocí spousty pohybových her, kterými se žáci učí a následně procvičují danou dovednost. Žáci budou mít dobrou přípravu pro samotnou basketbalovou hru ve vyšším věku, ale zároveň tyto basketbalové dovednosti lze využít také v ostatních míčových pohybových hrách.

Teoretická část diplomové práce vymezuje teorii týkající se vývoje osobnosti žáka v mladším školním věku. Dále je zde uvedena teorie basketbalu, která nám sděluje, kdy a kde basketbal vznikl a v neposlední řadě, jak a kde se hraje. Podrobně jsou popsány provedení jednotlivých dovedností, které nás upozorňují na správné provedení přihrávek, driblinku a střelby na koš. Dále je zde upozornění na možné chyby, ke kterým by mohlo docházet. Tímto jim dokážeme snadněji předcházet.

Praktická část diplomové práce se věnuje vytvoření příprav na vyučování TV a jejich praktickému ověření, zda-li plánovaná časová dotace činností vyhovuje. Pomocí dotazníkového šetření jsem si ověřila zájem vyučujících o materiál, který bude připravený pro vedení TV na ZŠ.

Studiem odborné literatury jsem zjistila, že v jedné diplomové práci nelze obsáhnout všechny možnosti a nápady daného tématu. Hlavním zájmem je tedy splnění mého cíle, kterým je šíření výuky a propagace basketbalu pomocí příručky, která je podložena v teoretické části a zároveň ověřena v praxi.

2 Rámcově vzdělávací program

„V souladu s novými principy kurikulární politiky, zformulovanými v Národním programu rozvoje vzdělávání v ČR (tzv. Bílé knize) a zakotvenými v zákoně č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (školský zákon), se do vzdělávací soustavy zavádí nový systém kurikulárních dokumentů pro vzdělávání žáků od 3 do 19 let. Kurikulární dokumenty jsou vytvářeny na dvou úrovních – státní a školní.

***Státní úroveň** v systému kurikulárních dokumentů představují **Národní program vzdělávání a rámcově vzdělávací programy** (dále jen RVP). Národní program vzdělávání vymezuje počáteční vzdělávání jako celek. RVP vymezují závazné rámce vzdělávání pro jeho jednotlivé etapy – předškolní, základní a střední vzdělávání. **Školní úroveň** představují **školní vzdělávací programy** (dále jen ŠVP), podle nichž se uskutečňuje vzdělávání na jednotlivých školách“ (RVP ZV, 2007, s. 9). Již zmíněné programy se zařazují do veřejných dokumentů, což znamená, že jsou přístupné pro širokou společnost.*

RVP pro všechny stupně vzdělávání vycházejí z nové strategie vzdělávání, ve které jsou uvedeny a zdůrazněny klíčové kompetence. Nová strategie vzdělávání zdůrazňuje souvislost klíčových kompetencí se vzdělávacím obsahem a uplatnění získaných vědomostí a dovedností v běžném životě. Dále je RVP tvořen z koncepcí celoživotního učení. V RVP jsou uvedeny očekávané dosažené úrovně vzdělání stanovené pro všechny jednotlivé etapy vzdělávání. Pedagogickou autonomii škol RVP podporují a zároveň také podporují profesní odpovědnost učitelů za výsledky jejich vzdělávání.

2.1 Rámcově vzdělávací program pro ZŠ

RVP základního vzdělávání (dále jen RVP ZV):

- navazuje na RVP předškolního věku (dále jen RVP PV) a zároveň je východiskem RVP středních škol (dále jen RVP SŠ),
- specifikuje úroveň a důležitost klíčových kompetencí, kterých by žáci měli dosáhnout na samotném konci povinného základního vzdělávání,

- uvádí vše potřebné v povinném základním vzdělávání žáků,
- definuje vzdělávací obsah, který obsahuje očekávané výstupy a učivo,
- má zařazen jako závaznou součást základního vzdělávání průřezová témata s výrazně formativními funkcemi,
- podporuje přístup k uskutečnění vzdělávacího obsahu, včetně možností vhodného propojování, výběru odlišných a originálních metod, forem výuky, které si vyučující sám zvolí,
- podporuje využití všech podpůrných opatření, které jsou ve shodě s individuálními potřebami žáků,
- je východiskem pro střední školy, které na jeho základě tvoří své přijímací řízení, střední školy musí dodržovat požadavky a cíle, které jsou v RVP ZV uvedeny.

RVP ZV je otevřený dokument, což znamená, že umožňuje změny v různých časových etapách, které jsou požadovány podle měnící se společnosti. Tyto změny jsou závislé na změně potřeb společnosti, které si společnost sama žádá. Změny jsou dále závislé na zkušenostech samotných učitelů se školním vzdělávacím programem (dále ŠVP) a hlavně podle potřeb žáků i jejich zájmů, které se postupem času také mění.¹

2.2 Pojetí základního vzdělávání a jeho cíle

Základní vzdělávání přirozeně navazuje na předškolní vzdělávání a zároveň na rodinnou výchovu. Základní školní docházka je jediným stupněm vzdělávání, který absolvuje celá naše lidská populace povinně. Je rozdělena do 2 částí, kterými jsou první a druhý stupeň základního vzdělávání. Oba stupně na sebe organizačně, obsahově, ale i didakticky navazují. K dalšímu rozdělení dochází na prvním stupni, jedná se o první a druhé období. Již zmíněné ročníky 1. - 3. spadají do prvního období a společně 4. a 5. ročník jsou součástí druhého období prvního stupně.

Na základním stupni vzdělávání je důležité tvůrčí prostředí, které stimuluje nadané žáky, povzbuzuje a podporuje slabší žáky a zajišťuje jejich optimální vzdělávání, které je založeno na individuálních potřebách dítěte, které jsou v souladu s požadavky na vzdělávání.

¹ Zdroj: http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV_2007-07.pdf

Základní vzdělávání na 1. stupni svým pojetím a náhledem na výuku usnadňuje žákovi přechod z předškolního vzdělávání a rodinné péče do systematického, povinného, náročnějšího a pravidelného vzdělávání. Je založeno na potřebách žáka, kterými je poznávání nového a respektování jeho individuálních potřeb. Vzdělávání svou organizací motivuje žáka k učební aktivitě, k hlubšímu vzdělávání, poznávání a hledání nových způsobů řešení, které vedou k řešení problémů.

Cílem základního vzdělávání je pomoci žákovi utvářet, poznávat a zároveň rozvíjet klíčové kompetence a poskytnout základní vzdělání, které je orientováno na praktické jednání a na situace blízké životu. V základním vzdělávání se usiluje o dosažení těchto cílů:

- osvojení si strategie učení a motivování pro celoživotní vzdělávání,
- podporovat žáky k logickému myšlení, systematickému uvažování a k řešení problémů,
- vést žáky k účinné, všestranné a otevřené komunikaci,
- rozvíjet schopnost spolupracovat, respektovat a hodnotit nejen vlastní práci, ale i práci druhých,
- připravit žáky k jednání, ve kterém se budou moci projevit jako svébytné, svobodné a zodpovědné osobnosti, které umí uplatnit svá práva a plnit své povinnosti,
- rozvíjet vnímavost a citlivost k druhým lidem, učit žáky k potřebě projevu pozitivních citů v chování, jednání či prožívání životních situací,
- učit žáky chránit a rozvíjet fyzické, duševní i sociální zdraví,
- vést žáky k toleranci k druhým lidem, k jejich zvláštnostem a rozdílům,
- učit žáky žít s druhými lidmi,
- pomoci žákům s dovednostmi uplatnění svých vlastních vědomostí a dovedností při rozhodování a zároveň jim být nápomocen poznávat své vlastní schopnosti v souladu s reálnými možnostmi.²

² Zdroj: http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV_2007-07.pdf

2.3 Vzdělávací oblasti RVP ZV

V RVP ZV je vzdělávací obsah pro základní vzdělávání rozdělen do devíti vzdělávacích oblastí, kterými jsou:

- **Jazyk a jazyková komunikace** (Český jazyk a literatura, Cizí jazyk)
- **Matematika a její aplikace**
- **Informační a komunikační technologie**
- **Člověk a jeho svět**
- **Člověk a společnost** (Dějepis, Výchova k občanství)
- **Člověk a příroda** (Fyzika, Chemie, Přírodopis, Zeměpis)
- **Umění a kultura** (Hudební výchova, Výtvarná výchova)
- **Člověk a zdraví** (Výchova ke zdraví, Tělesná výchova)
- **Člověk a svět práce**

Jednotlivé vzdělávací oblasti jsou vždy uvedeny charakteristikou dané vzdělávací oblasti. Na úvod a charakteristiku navazuje cílové zaměření. V této části je uvedeno, k čemu je žák v této dané oblasti veden a podle čeho postupně dosahuje klíčových kompetencí. Vzdělávací obor je sestaven z učiva a očekávaných výstupů v daném období. RVP ZV rozděluje tyto období pro první stupeň základního vzdělávání následovně: 1. období (1. – 3. ročník) a 2. období (4. – 5. ročník). „*Očekávané výstupy mají činnostní povahu, jsou prakticky zaměřené, využitelné v běžném životě a ověřitelné. Vymezují předpokládanou způsobilost využívat osvojené učivo v praktických situacích a v běžném životě. RVP ZV stanovuje očekávané výstupy na konci 3. ročníku (1. období) jako orientační (nezávazné) a na konci 5. ročníku (2. období) a 9. ročníku jako závazné*“ (RVP ZV, 2007 s. 18). Vzdělávací obsah jednotlivé oblasti škola rozdělí do vyučovacích předmětů a zpracuje je podle potřeb, zájmu, nadání žáků a následně doplní do učebních osnov.

2.3.1 Člověk a zdraví

Charakteristika vzdělávací oblasti

Zdraví člověka je chápáno a ovlivňováno spoustou aspektů, mezi které patří styl života, kvalita mezilidských vztahů, zdravotně preventivní chování, kvalita životního prostředí a dále je také velmi důležité bezpečí člověka atd. Zdraví ovlivňuje stav i aktivitu člověka. Je také předpokladem pro spokojený život. Stává se tedy poznáváním, chápáním zdraví a zároveň nám sděluje, jak předcházet zdravotním problémům, což je základní prioritou vzdělávání. Při realizaci této vzdělávací oblasti je velmi důležité klást hlavní důraz na praktické dovednosti a jejich aplikace v uměle vytvořených situacích a zároveň v každodenním životě školy. Z tohoto pohledu je velmi důležité, aby škola ve svém chodu podporovala vše, co se žák o svém zdraví učí, zároveň i pedagog musí být kladným vzorem pro žáka.

Vzdělávací oblast Člověk a zdraví se realizuje ve dvou vzdělávacích oborech, kterými jsou: Výchova ke zdraví a Tělesná výchova. Vzdělávací obsah této oblasti je realizován, aplikován i rozšiřován v dalších vzdělávacích oblastech.

Výchova ke zdraví

Tento vzdělávací obor v sobě zahrnuje základní poznání o člověku v souvislosti s jeho preventivní ochranou zdraví. Žák se učí, jak si může chránit své vlastní zdraví v propojení všech jeho složek, kterými jsou sociální, psychické i fyzické. Dále se učí být za své zdraví zodpovědný. Vzdělávacím obsahem systematicky navazuje na obsah vzdělávání v oblasti Člověk a svět. Žáci si upevňují zdravotně preventivní návyky, dále také hygienické, stravovací, pracovní a jiné. Velmi důležitou součástí vzdělávání je naučit žáka dovednosti odmítnout škodlivé látky, předcházet úrazům a čelit každodenním nástrahám běžného života.

Tělesná výchova

Vzdělávací obor tělesná výchova nahlíží na vzdělávání ze dvou stran, první strana pohledu je seznámit žáka s poznáním vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně vést žáka k poznání účinků různých pohybových činností na jeho tělesnou zdatnost a duševní i sociální pohodu. Vzdělávání v tomto oboru se zaměřuje na

pohybové vzdělávání. Začínáme od spontánní pohybové činnosti žáka a dostáváme s k řízené a výběrové činnosti.

Očekávané výstupy na konci 1. období (1. až 3. ročník ZŠ) vzdělávacího oboru tělesná výchova:

- „*spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti,*
- *zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení,*
- *spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích,*
- *uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy,*
- *reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci“ (RVP ZV, 2007 s. 76).*

Mezi učivo tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ se řadí:

- 1) Činnosti ovlivňující zdraví
- 2) Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností
- 3) Činnosti podporující pohybové učení

Ad. 1) Činnosti ovlivňující zdraví:

- význam pohybu pro zdraví
- příprava organismu
- zdravotně zaměřené činnosti
- rozvoj různých forem rychlosti, vytrvalosti, síly, pohyblivosti a koordinace pohybu
- hygiena při TV
- bezpečnost při pohybových činnostech

Ad. 2) Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností:

- pohybové hry
- základy gymnastiky
- rytmické a kondiční formy cvičení pro děti
- průpravné cvičení
- základy atletiky
- základy sportovních her - Zde jde o rozvoj manipulace s míčem, či jiným možným sportovním náčiním, které odpovídá hmotnosti i velikosti. Dále sem patří rozvoj herních činností pro jednotlivce a zároveň spolupráce v týmu ve hře, průpravné hry a v neposlední řadě zápasy podle jednodušších pravidel mini sportů.
- turistika a pobyt v přírodě
- plavání
- lyžování, bruslení

Ad. 3) Činnosti podporující pohybové učení:

- komunikace v TV
- organizace při TV
- zásady jednání a chování
- pravidla zjednodušených osvojovaných pohybových činností
- měření a posuzování pohybových dovedností
- zdroje informací o pohybových činnostech³

³Zdroj: http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV_2007-07.pdf

3 Vývojová období

Prenatální období – období od oplození vajíčka, až do narození dítěte. Toto období trvá deset lunárních měsíců. Lunární měsíc má 28 dní. „*V tomto období se vytvářejí všechny orgánové systémy, jde tedy především o biologický vývoj*“ (Vágnerová 2000, s. 35).

Novorozenecké období – dítě přestává být součástí matky. Toto období trvá jeden měsíc, kdy se dítě adaptuje ve svém novém prostředí. Toto období také nazýváme perinatální období. Průměrná váha novorozeného dítěte je okolo 3300 – 3400 g, výška bývá průměrně okolo 50 cm (Vágnerová, 2000, s. 39).

Kojenecké období – toto období trvá po dobu prvního roku života, kdy začíná zrychlení rozvoje ve spoustě kompetencí. V tomto období je viditelnější individuální rozvoj jedince, než v předešlých (Vágnerová, 2000, s. 43).

Batoletí období – trvá zhruba od prvního roku do třetího. Dochází k rozvoji dětské osobnosti. Charakteristickým znakem je, že dítě si je vědomo své vlastní existence a využívá svých možností (Vágnerová, 2000, s. 74).

Předškolní období – toto období začíná třetím rokem dítěte a končí v šestém až sedmém roce. Tato konečná hranice není určena pouze fyzickým věkem dítěte, ale spíše sociálně a to vstupem dítěte do školy. Probíhá zde velmi silná diferenciací se světem. Podle Vágnerové (2000, s. 102) je pro předškolní věk velmi charakteristickým rysem pomalé uvolňování vázanosti na rodiče a rozvoj jeho aktivity, která mu pomáhá v prosazení se v jeho vrstevnické skupině.

Mladší školní věk – období začíná vstupem do školy a končí přibližně mezi desátým a jedenáctým rokem, kdy začínají být znatelné první známky pohlavního dospívání (Vágnerová, 2000, s. 134 a 135).

Pubescence – toto období patří mezi velmi hektické a nejkritičtější. Říčan (2004, s. 169) ve své publikaci toto období pojmenoval a nazval Čas první lásky. Období začíná změnami v pohlavních funkcích a končí právě tehdy, když jsou změny u konce. Po biologické stránce lze u jedince spatřit spoustu tělesných změn, které v tomto období nastávají. Zároveň s biologickým rozvojem je i psychický vývoj, který je viditelně charakteristický na změnách chování. Jedinec je vnímá ohlášeni nových pudových tendencí a zároveň, jak je uspokojit nebo ovládnout se vůči nim. Zpravidla u chlapců je vše posunuto zhruba o jeden, až dva roky (Říčan, 2004, s. 169 a 170).

Adolescence – podle Říčana (2004, s. 191) se jedinec nachází v tomto období, pokud mu je od patnácti do dvaceti let. V tomto období se dosahuje úplné zralosti jedince a dokončuje se jeho růst. Jedná se o přechodnou dobu mezi dětstvím a dospělostí. V období se rychle mění sociální role jedince. Přebírá zodpovědnost na sebe a hledá své místo ve společnosti, kde se uplatní. Dále se dostává k mnoha rozhodnutím, kdy má ukončit přípravu ke svému uplatnění v práci či rozhodnutí vstupu na vysokou školu.

Dospělost – Vágnerová (2000, s. 301) ve své publikaci uvádí náhled dvanáctiletého žáka na dospělého člověka: *“Dospělý člověk může všechno, má samé výhody, může se sám rozhodovat, co bude dělat a co si koupí”* (Vágnerová, 2000, s. 301). Dále jak vnímá dospělý člověk své dítě: *“Dospělý bude tehdy, až si na sebe bude vydělávat”* (Vágnerová, 2000, s. 301). Pro charakteristiku je nejlepší, rozdělit si období do tří fází, které nám nejlépe představí jednotlivá období:

Časná dospělost – je chápána jako přechodné období od adolescence k dospělosti.

Střední dospělost – období přibližně do 45 let, kdy se člověk začíná více zabývat sám sebou a přestává tolik vnímat okolní svět. V tomto období je velmi důležitou rolí stereotyp (Vágnerová, 2000, s. 375 a 376).

Pozdní dospělost – je to období od 40 – 45 zhruba do 65. Na toto období mají autoři různé názory. Langmeier a Krejčířová (1998, s. 175) uvádějí charakteristiku pozdní dospělosti jako období nejzákladnějších krizí, které způsobují srovnání s mladším věkem, ale i starším, kterým je stáří.

Stáří – charakteristika tohoto období spočívá ve změně struktury a funkce organismu, která podmiňuje vyšší zranitelnost a snížení schopnosti a výkonu jedince (Vágnerová, 2000, s. 443). Podle autorů Langmeiera a Krejčířové (1998, s. 184) je uveden velmi důležitý poznatek, nemoci prožité v dětství a ve starším věku stárnutí zrychlují stejně tak, jako špatné dodržování správné životosprávy.

3.1 Zvláštnosti a dovednosti v mladším školním věku

Jelikož cílem mé diplomové práce je vytvoření příprav na vyučování pro nácvik basketbalových dovedností pro 1. až 3. ročník základních škol. Budeme se podrobněji a detailněji věnovat této věkové kategorii, která spadá do mladšího školního věku. Již zmíněný mladší školní věk je zařazen na 1. stupeň základní školy (dále jen ZŠ), starší školní věk je zařazen na 2. stupeň ZŠ.

3.1.1 Nástup do školy

Mladší školní věk začíná pro dítě nástupem do školy, což je pro dítě velmi důležitý mezník v jeho životě. „*Dítě projde rituálem zápisu a prvního slavnostního dne ve škole, který potvrzuje jednoznačnost sociální proměny a počátek nové životní fáze*“ (Vágnerová 2000, s. 236). Dítě si musí zvykat na nové sociální role, stává se školákem a žákem, dále na nové prostředí, ve kterém se bude pohybovat. Žák si musí osvojit nové specifické formy komunikace s učitelem a spolužáky. Dítěti přibudou nové povinnosti, které si musí sám hlídat. Jejich plnění bude sledováno a dále také hodnoceno. (Hříchová a kol., 2000, s. 50)

Během školní docházky se v tomto období mladšího školního věku zdokonalují řečové dovednosti a slovní zásoba se během pár let rozšíří dvojnásobně. Jak uvádí Vágnerová (2000, s. 143), slovní zásoba dítěte se rozvíjí za pomoci rodiny, školy a svých vrstevníků, nejvíce získá ve školní výuce.

3.1.2 Zlatý věk motoriky

Langmeier a Křejičřová (1998, s. 117) zdůrazňují ve své publikaci rozvoj jemné i hrubé motoriky, který se během tohoto období velmi zlepšuje a zdokonaluje. U dítěte si můžeme všimnout velkého zlepšení koordinace s vlastním tělem, dále zrychlení vlastních pohybů a zesílení svalové síly. Hříchová a kol. (2000, s. 50) tvrdí, že v předškolním věku se zlepšovala především hrubá motorika, teď naopak zásluhou psaní, modelování a kreslení se zdokonaluje jemná motorika. „*Všechny děti nemají motorické předpoklady stát se úspěšnými sportovci*“ (Suchomel 2006, s. 7). Dle mého názoru tato citace z knihy tvrdí a zároveň vysvětluje, proč každému nejde nová dovednost či pohyb stejně. Proč je tedy někdo horší nebo lepší. Z toho nám vyplývá, že je velmi důležité dbát na individuální dovednosti a schopnosti žáka. Perič (2004, s. 27) ve své knize poukazuje na mladší školní věk jako na „zlatý věk motoriky“, je tak charakterizován a velmi často nazýván, jelikož zde probíhá velmi rychlé učení novým pohybům. Nový pohyb žákovi stačí správně předvést a dítě je schopno pohyb opakovat podle příkladu, v některých případech samozřejmě po několika nepovedených pokusech.

3.1.3 Pohyb a aktivita

Hříchová a kol. (2000, s. 50 a 51) dále poukazují na opatrnost omezování dítěte v pohybu, jelikož v tomto období má dítě silnou potřebu aktivního pohybu. Na tento názor reaguje Langmeier a Křejičřřová (1998, s. 117), kdy ve své publikaci tvrdí, že potřeba aktivního pohybu je z velké části ovlivněna prostředím, ve kterém dítě vyrůstá. S tímto názorem se sama ztotožňuji, jelikož ze své praxe vím, že mezi dětmi jsou velmi viditelné rozdíly, které jsou především způsobeny rodiči. To vše je vidět z přístupu žáků k tělesné výchově. Můžeme si všimnout, zda jsou ke sportu vedeni či nejsou. *„Děti rodiči omezované nebo tělesně slabé podávají nižší výkony a ztrácejí tak zájem o pohybové aktivity, které se proto málo rozvíjejí“* (Langmeier, Křejičřřová 1998, s. 117). Dále autoři poukazují na fakt, že tímto se uzavírá kruh. Je potřeba přetnout tyto návyky a neustálým uznáváním a povzbuzováním ze strany učitele přimět žáky a nadchnout je pro sportovní činnost. Langmeier a Křejičřřová (1998, s. 118) popisují, jak si žáci uvědomují své zdary a naopak své nezdary. Dochází k častějšímu srovnávání mezi vrstevníky a soupeření ve skupině, kdo bude lepší a kdo naopak horší? Studie v mnoha případech ukázaly, že výkony samotných žáků určují postavení ve třídě nebo skupině. Slabší žáci, kteří nepodávají obdivuhodné výsledky, jsou většinou osamoceni a skupinou nepřijímány. Mohou však své schopnosti kompenzovat v jiném oboru, kde se dokáží prosadit. Dle mého názoru, zde je velmi důležité místo pro učitele, který těmito situacím musí předcházet. Jakmile vidí žáka, kterému nejde tělesná výchova, pokusí se ho vyzvednout v jiných jeho dovednostech a schopnostech, ve kterých vyniká.

3.1.4 Důležitost hry

Hříchová a kol. (2000, s. 50) o mladším školním věku uvádějí, že učení patří mezi jeho hlavní činnosti, které ovlivňují intelektualizaci poznávacích procesů. Podle Langmeiera a Křejičřřové (1998, s. 115) je v mladším školním věku velmi důležitá hra, pro kterou by měly být vždy uzpůsobené podmínky. Hra ve školním věku je velmi podobná hře v předškolním věku, avšak její projev je bohatší a diferencovanější. Žák sám začne vyhledávat hry, které jsou pro jeho samotného složitější. S tímto názorem se shoduje i Perič (2004, s. 28) ve své publikaci, kde sám tvrdí, že v tomto věkovém období je nejdůležitější hra, proto je důležité, aby převládal herní princip při získávání nových

dovedností. Hříchová a kol. (2000, s. 50) uvádí, že se u žáků vzdaluje snění i fantazie, žák se začíná orientovat hlavně na realitu. Tento poznatek můžeme pozorovat v kresbách dítěte, ve kterých se od 7. roku objevuje více detailů.

3.2 Tělesný vývoj jedince v mladším školním věku

Říčan (2004, s. 146) o průměrné výšce u chlapců uvádí, na začátku období je průměrná výška 117 cm a na konci je jejich průměr ve výšce již 145 cm. U dívek je průměrná výška na konci období o centimetr vyšší. U váhy je to podobné, jako s výškou. Dívky mají v průměru o půl kilogramu více, než chlapci, jelikož mají více podkožního tuku a širší pánev. Váha u chlapců je na začátku 22 kg a dostane se až na 37 kg v průměru. Naopak Perič (2004, s. 26) ve své publikaci poukazuje na růst dítěte v mladším školním věku takto, dítě v průměru vyrostě 6 až 8 cm za rok a růst probíhá rovnoměrně. Lievegoed (1992, s. 24 a 35) ve své publikaci uvádí, jedinci bývají v průměru štíhlí, jelikož přírůstek váhy není během intenzivního růstu dost velký. Úplná podoba postavě školního dítěte se dokončuje převážně v prvním školním roce, u některých případů i v druhém roce školní docházky. Perič (2004, s. 26) se ve své publikaci zmiňuje o zakřivení páteře, u které se ustaluje osifikace a u dítěte v mladším školním věku pokračuje velmi rychlým tempem, ale i přesto jsou kloubní spojení velmi pružná i křehká.

V publikaci (Lievegoed, 1992, s. 42) je uvedena tabulka, která detailně popisuje růst trupu a hlavy v poměru s růstem těla:

Tabulka 1 - Růst hlavy a trupu

	hlava	trup
5. – 7. rok		
7. – 8./ 9. rok	Postava školního dítěte: individuální utváření obličeje.	
9. – 12. chlapci 8. – 10. dívky		Druhé vyplňování: zesílený růst trupu do šířky i do výšky.

Zdroj: LIEVEGOED, Vývojové fáze dítěte, s. 42

3.2.1 Změna v obličeji

„U dítěte v mladším školním věku se ve velké části mění obličej. Změny začínají, že jedinci narůstá druhý chrup a společně s ním se mění postavení čelistí. Další viditelná změna je ve tvaru spodní části obličeje, ve které dojde i ke změně tvaru rtů. Rysy v obličeji ztrácí svou typicky dětskou podobu, rysy v obličeji dítěte jasně vystoupí a jejich podoba se přiblíží podobě dospělého člověka“ (Říčan 2004, s. 146). Na změny obličeje reaguje ve své publikaci i další autor Lievegoed (1992, s. 24), v sedmém roce se dítěti mění obličej, tím se stává postava školního dítěte. Hlava v poměru s tělem je 1:6, to znamená, že hlava stále zaostává v růstu. *„Zornicemi vystoupila nyní linie vzhůru, čímž čelo dominuje méně. Oči jsou ve tváři poměrně menší. Dostaly jiný výraz a sice vyčkávavý, vědomý, kritický“* (Lievegoed 1992, s. 24). Ústa jedince také prochází změnou. Horní ret přestává být dominantní vzhledem ke spodnímu a ústa jsou tenčí, uzavřenější a působí přísněji.

3.2.2 Cévní nervová soustava

Na začátku období mladšího školního věku zraje celý organismus dítěte, především však jeho cévní nervová soustava (dále jen CNS). Tento rozvoj souvisí se zvýšenou emoční stabilitou a větší odolností vůči zátěži. Nedostatečná zralost CNS se u dítěte projevuje větší dráždivostí, vyšší emoční labilitou a dítě je snadněji unavené. Při správném zrání CNS je pozitivně ovlivněn rozvoj senzomotorické a motorické koordinace, manuální zručnost i lateralizace ruky. Zrání zrakového i sluchového vnímání též souvisí s rozvojem CNS (Vágnerová, 2000, s. 136 - 137). Podle Periče (2004, s. 26) je po šestém roce života cévní nervová soustava dostatečně zralá, tudíž je jedinec schopný složitějších koordinačních pohybů. Učit se novým a složitějším pohybům tedy připadá již na začátek období, což znamená okolo šestého roku jedince.

3.2.3 Výkonnost

Říčan (2004, s. 146) o výkonnosti dětského organismu uvádí srovnání s dospělým. Dítě je v neustálém pohybu, při kterém neumí hospodařit s vlastními silami, proto se velice rychle vyčerpá. Ve srovnání s dospělým, dítě se velmi rychle zregeneruje a nabere nové síly, rychleji než dospělý.

V tomto období jsou pohyby vykonávány velkými svaly, které jsou již velmi obratné. Dětem nečiní problémy přeskok přes švihadlo, jízda na kole, prudší a silnější házení míčem (Říčan, 2004, s. 146).

4 Charakteristika basketbalu

„Košíková je náročné sportovní odvětví nejen po stránce fyzické a psychické, ale i po stránce mentální. Sportovní výkonnost je výsledkem často dlouhodobé, náročné a cílevědomé přípravy sportovců ve sportovním tréninku a demonstruje se v soutěžích“ (Mezihoráková 1995, s. 1).

4.1 Historie basketbalu

Nykodým a kol. (2006, s. 22) ve své publikaci uvádí historický vývoj sportovních her. Od dob starověku jsou pohybové hry předchůdcem sportovních her. Nejstarší dochované zdroje jsou zachovány z Číny z roku 2697 před naším letopočtem, kdy se hrála hra, která nesla název cu-ťu-cu. Tato hra je předchůdcem dnešní podoby fotbalu. Pravidla z této hry nám nejsou známa. Jediné co o této hře víme je, že se hrála s koženým míčem, který byl vycpán peřím. V období středověku se začaly rozvíjet náročnější sportovní hry, které se hrály při příležitosti různých typů slavností. Také se rozšiřovaly stavby, které byly stavěny za účelem využití pro sportovní hry. V tomto období vznikla hra s názvem „jeu de paume“, která byla předchůdcem dnešní podoby tenisu.

Velký rozvoj vědy a techniky v období novověku měl vliv na velký rozvoj sportovních her. V době novověku se modernizovaly haly pro účel sportovních soutěží, které byly stále více žádané, populární a nabývaly světového charakteru (Nykodým a kol. 2006, s. 22).

4.1.1 Historie basketbalu ve světě

Pomocí archeologických nálezů máme důkazy, že prvopočáteční podoba basketbalu se hrála již v sedmém století před naším letopočtem. Mayové tuto hru nazývali „pok-ta-pok“ a Aztékové tuto stejnou hru pojmenovali „tlachtli“. Hra byla podobná dnešnímu basketbalu pouze tím, že hráči prohazovali míč kamenným kruhem, který byl umístěn 10 m nad zemí. Jinak s dnešním basketbalem neměl nic společného (Dobrá, Velenský 1987, s. 9). „*Studenti springfieldské univerzity ve Spojených státech se nudili při hodinách tělocviku, proto jejich profesor tělesné výchovy vynalezl během zimy 1891 basketbal*“ (Legrand, Rat 2002, s. 9). Již zmíněný profesor tělesné výchovy se jmenoval

James Naismith. Vynalezl basketbal jako hru, ve které nebylo místo pro hrubost. Podle zakladatele měl basketbal nahradit nudné hodiny gymnastiky. Naismith pro basketbal určil pravidla, která nám zakazují běh s míčem. Profesor tělesné výchovy uvedl třináct původních pravidel, které byly zveřejněny v studentském časopise Triangl. Z těchto zveřejněných pravidel se zachovala pouze dvě pravidla, která nám zakazují běh s míčem a údery pěstí na míč. Dnešní podobu basketbalu hraje pět hráčů, dříve basketbal hrálo devět hráčů v jednom družstvu na hřišti. Dobrý a Velenský (1987, s. 10) uvádějí údaj o počtu hráčů, který byl ustanoven na pět hráčů na hřišti, v roce 1897. Z již zmíněné springfieldské univerzity se basketbal rozšířil do ostatních univerzit. Díky tomuto hnutí šíření basketbalu se začaly měřit síly mezi jednotlivými třídami a dále mezi školními celky (Dobrý, Velenský 1987, s. 10).

Basketbal se uvedl v turnaji pěti oddílových družstev na olympijských hrách, které se konaly v Saint Luis v USA. „Basketbalová vlna rychle postupuje a basketbal se stává zanedlouho hrou, v jejímž zájmu je třeba sjednotit pravidla, aby se spolu mohla utkávat mužstva všech zemí. Tak se zrodila FIBA“ (Legrand, Rat 2002, s. 11). Mezinárodní amatérská basketbalová federace – FIBA vznikla v Ženevě roku 1932. Jak uvádí ve své publikaci Dobrý, Velenský (1987, s. 9), na založení federace FIBA se zasloužilo i tehdejší Československo. Po oficiálním přijetí a schválení mezinárodní basketbalové amatérské federace byl mužský basketbal zařazen do programu olympijských her (dále jen OH), které se konaly v Berlíně roku 1936. Ženské basketbalové družstvo bylo do programu OH zařazeno o mnoho let později, přesně to bylo v roce 1976, kdy se OH konaly v Montrealu (Nykodým a kol. 2006, s. 22). Dobrý a Velenský (1987, s. 9) uvádějí, že basketbal je nejrozšířenější sport na světě, který má nejvíce registrovaných hráčů. Velmi zajímavý údaj v knize nás odkazuje na rok 1986, kdy FIBA registrovala 161 členských států a bylo registrováno až na 130 miliónů hráčů.

4.1.2 Historie basketbalu na našem území

V České republice je historie basketbalu velmi bohatá. Z doložených důkazů víme, že první zápas na našem území byl odehrán již v roce 1897. Tento zápas se odehrál ve Vysokém Mýtě, kde vedl žáky český profesor Jaroslav Karásek (Legrand, Rat 2002, s. 127). Podle publikace Dobrý, Velenský (1987, s. 10) byla pravidla poprvé popsána v časopise Sokol, kde je sepsal Josef Klenka, který byl učitel na reálce v Praze 1. Josef

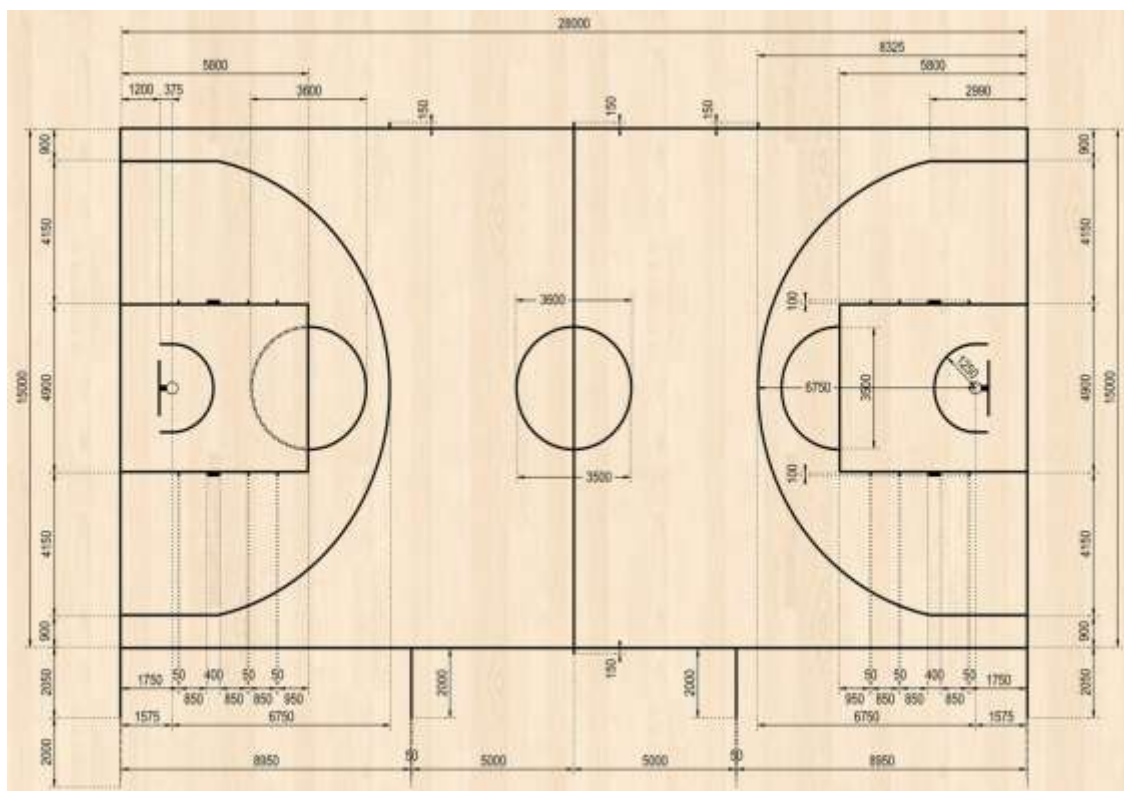
Klenka basketbal propagoval hlavně mezi dívky, které se účastnily kurzů pro výcvik učitelů.

Přes všechny snahy o šíření basketbalu se začal v českých zemích rozvíjet až po skončení první světové války. Roku 1919 byl odehrán první zápas, který byl sehrán atletickými družstvy. Utkání bylo vedeno pod organizací, kterou vedl profesor Pípal. Prvním předsedou Českého volejbalového a basketbalového sdružení byl profesor J. A. Smotlacha, do kterého basketbal vstoupil v letech 1921. Podle Dobrého, Velenského (1987, s. 11) se v roce 1921 zaznamenávají první krůčky rozvoje basketbalu i na Slovensku. Jan Kopál, zakladatel slovenského basketbalu společně s F. M. Markem sepsali první basketbalová pravidla ve slovenském jazyce (Dobrá, Velenský 1987, s. 11).

Jakmile v roce 1934 došlo k dohodě, kterou mezi sebou uzavřel svaz a Československá obec sokolovská, nastalo masové rozšíření basketbalu u nás. Československý basketbalový svaz vznikl v roce 1946, jejímž předsedou byl F. M. Marek (Nykodým a kol. 2006, s. 21).

4.2 Pravidla basketbalu

„Basketbal je týmová sportovní hra brankového typu“ (Velenský 1998, s. 16). Dále Velenský (1998, s. 17) ve své publikaci popisuje basketbal, který podle daných pravidel hrají dvě družstva o pěti hráčích na hřišti. Hráči mohou být během hry střídáni daným počtem náhradníků. Ve své publikaci dále Legrand a Rat (2002, s. 24) uvádějí další pravidlo o počtu hráčů, které nám říká, že každé družstvo může mít pět náhradníků a v některých případech i sedm náhradníků.



Obrázek 1 – Hrací plocha

Zdroj: <http://basket.idnes.cz>

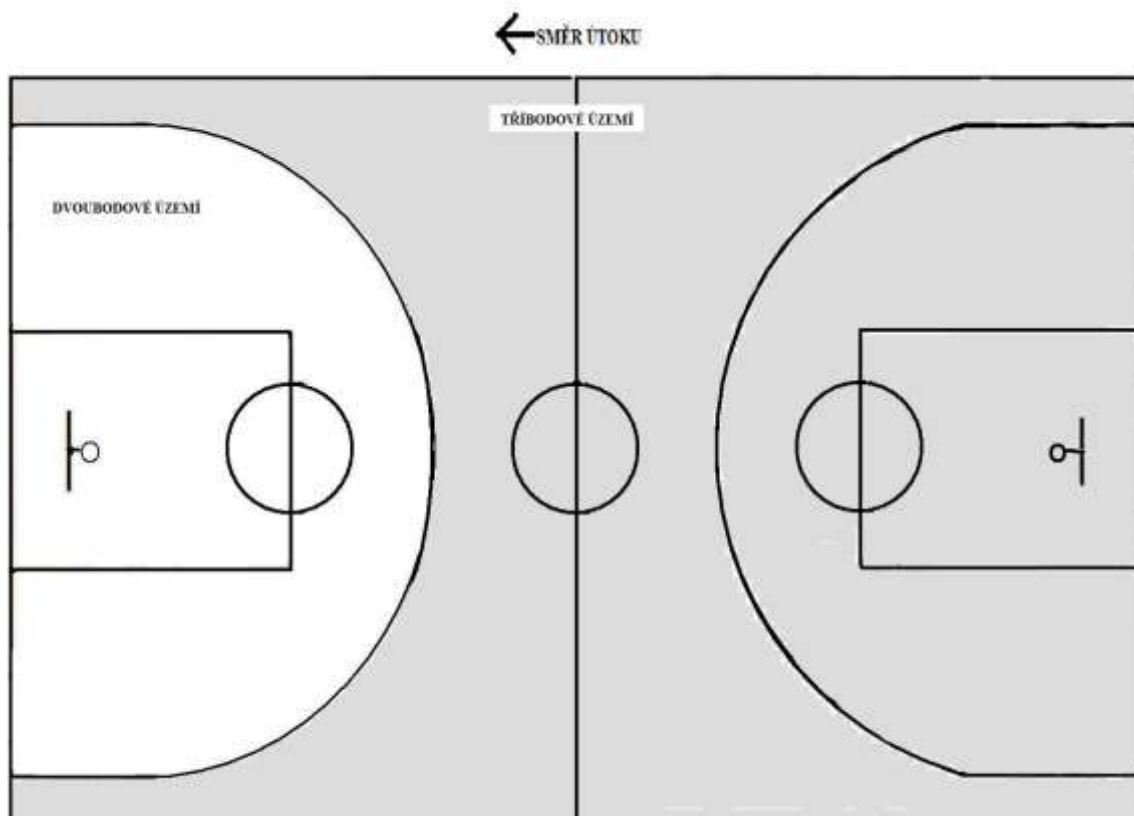
Koš

Jsou umístěny 3,05 m nad zemí a to pro všechny hráče věkové kategorie nad 18 let a zároveň pro mládež, jejíž věkový limit je od 11 let. Níže položené koše jsou 2,60 m nad zemí, tyto koše jsou pro věkovou kategorii od 8 – 10let (Velenský 1998, s. 16). „Koš je uznán za platný, pokud propadne košem a to směrem shora dolů“ (Legrand, Rat 2002, s. 23).

Tabulka 2 – Klasifikace bodů

3 body	Střelba z větší vzdálenosti než 6,75m
2 body	Střelba ze vzdálenosti menší než 6,75m
1 bod	Úspěšná střelba trestného hodu

Zdroj: <http://basket.idnes.cz>



Obrázek 2 – Klasifikace bodů

Zdroj: vlastní tvorba

Míč

Hraje se s míčem, který se pohybuje mezi 600 – 650 g, obvod míče je v rozpětí 75 – 78 cm. Jedná se o velikost č. 7. Věková kategorie hráčů rozhoduje o velikosti míče, se kterým se hraje. Minibasketbal se hraje s míčem č. 5, který má hmotnost 450 – 500 g. Míč o hmotnosti 300 g s průměrem 20 cm využívají nejmladší hráči, tyto rozměry uvádí ve své publikaci (Legrand, Rat 2002, s. 23).



Obrázek 3 - Basketbalový míč

Zdroj: <http://www.bezvasport.cz/sport/kosikova/mice>

5 Pojetí basketbalu na ZŠ

Na základních školách je basketbal jako samotný systematicky zařazen až na druhý stupeň ZŠ a na střední školy (Psotta, Velenský a kol. 2009, 22 - 23). Ve své diplomové práci se věnuji prvnímu období na prvním stupni ZŠ, kde se snažím rozšířit jednotlivé basketbalové dovednosti, kterými jsou: přihrávky, driblink a střelba v pohybu. Basketbalové dovednosti, na které je moje diplomová práce zaměřena, jdou též použít i v mnoha dalších pohybových míčových hrách. Dle mého názoru bude také jednodušší návaznost pro žáky na druhém stupni. RVP ZV ve svých očekávaných výstupech, tudíž cílech, uvádí činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností. Mezi ně hlavně patří manipulace s míčem, což je hlavní cíl i pro mé přípravy, které se věnují rozvoji základních basketbalových dovedností (Dobrá, Velenský, 1987, s. 15). K rysům, které charakterizují tělesnou výchovu na ZŠ a které zároveň ovlivňují výuku, je velmi důležité zmínit počet žáků, kteří mají zároveň rozdílné výkonnosti. Učivo je pro všechny žáky povinné, ale rozdílný zájem žáků o danou činnost je důležitý fakt pro vyučujícího, který by měl žáky motivovat k hlubšímu zájmu. Učitel nemusí mít vždy hlubší znalosti a vědomosti o basketbalu, což je také ovlivňující prvek.

6 Charakteristika a nácvik basketbalových dovedností

V následující kapitole uvedu celkovou charakteristiku dané činnosti, ve které jsou uvedeny postupy správného provedení a výčet možných chyb.

6.1 Přihrávka

„Basketbal je kolektivní sport. Aby ses mohl zapojit do hry se svými spoluhráči, musíš se naučit přesně přihrávat“ (Legrand, Rat 2002, s. 52).

Charakteristika

Jak ve své publikaci uvádí Nykodým a kol. (2006, s. 23), přihrávka je kooperativní způsob, kdy hráč nahrává, kutálí, či odbíjí míč svému spoluhráči. Je zde velmi důležité dbát na dodržení správné techniky při provedení přihrávky, ale i na chytání míče. Podle různých kritérií a provádění známe spoustu druhů přihrávek. Je potřeba co nejvíce typů žáka naučit, jelikož poté je pro žáka jednodušší přihrát přes překážku, později i přes soupeře. Zde je velmi důležité zmínit, že za přesnost přihrávky je odpovědný hráč, který přihrává. Velenský (1998, s. 51) ve své publikaci píše o přihrávce jako základním komunikačním prvkem mezi hráči. K provedení přihrávky jsou vždy potřeba minimálně dva hráči, jedním z nich je ten, který přihrává a druhý, který přihrávku přijímá.

Jak jsem již zmínila, je spousta druhů přihrávek, které by žák měl znát. Do svých příprav na vyučování jsem zvolila dvě, které jsou z mého pohledu a zároveň zkušeností nejvhodnější a nejlepší pro výuku žáků v mladším školním věku.

6.1.1 Přihrávka trčením obouruč od prsou

„Obě ruce jsou proti sobě na míči ve výši prsou. Konečky prstů jsou v kontaktu s míče, prsty jsou roztažené a palce jsou vedle sebe. Nohy jsou pokrčené, aby byla zajištěna rovnováha těla. Paže jsou ohnuté a směřují kupředu ve výši hrudníku. Váha těla se přenáší na míč směrem kupředu. Paže vytrčí kupředu, prsty jako kdyby byly přilepeny na míči. Závěrečné vypuštění míče prsty s následnou rotací“ (Legrand, Rat 2002, s. 52).



Obrázek 4 – Správné držení míče

Zdroj: vlastní tvorba

6.1.2 Vrchní přihrávka obouruč

Hráč stojí v uvolněném a mírném podřepu, mírně vykročeném. Míč drží nad hlavou, ve vzpažení pokrčmo. Lokty jsou přirozeně vpřed a jemně vytočené do stran. Přihrávku provedeme prudkým propnutím loktů. Sklopením zápěstí a propnutím prstů stále za míčem, které nám usměrní míč do požadovaného směru (Velenský 1998, s. 51).



Obrázek 5 – Sklopení dlaní po přihrávce

Zdroj: vlastní tvorba

Po správném provedení přihrávky, postoj zůstává stejný, viz obrázek č. 5.

Chyby u přihrávek:



Obrázek 6 – Chyby při přihrávce

Zdroj: vlastní tvorba

- nesklopení dlaní za míčem
- nepropnutí loktů



Obrázek 7 – Chyby při čekání na přihrávku

Zdroj: vlastní tvorba

- ruce jsou příliš daleko od sebe
- příliš tvrdý a neuvolněný postoj
- dlaně nejsou připravené na míč a nejsou obrácené k míči

Chyby nejsou pouze u začínajících hráčů, ale jak uvádí Nykodým a kol. (2006, s. 23), projevují se tyto vypsane chyby i u pokročilých hráčů.

6.2 Driblink

„Při driblinku se hráč s míčem pohybuje po hřišti tím, že míč odráží od země“ (Legrand, Rat 2002, s. 49).

Charakteristika

Nejdůležitější a didakticky správně je začít s nácvikem driblinku pouze na místě, poté v pohybu, kde zatím držíme pomalé tempo. Rychlost postupně přidáváme s větší zkušeností s driblinkem. Stejně jako u ostatních dovedností musíme dbát na správně provedenou techniku driblinku (Nykodým a kol. 2006, s. 23). Driblink umožní hráčům pohybovat se s míčem, bránit vlastní koš pomocí driblinku nebo uniknout soupeřům na

koš. Hráč si driblinkem umožní a vytvoří vhodný únik na koš a v neposlední řadě i možnost uvolnit své spoluhráče (Legrand, Rat 2002, s. 49).

Provedení

„Nižší a širší postoj na pokrčených nohou s trupem nachýleným vpřed (hmotnost se přenáší na přední nohu), opačná noha vpředu, chodidla natočena šikmo vpřed, hlava vzhůru – oči nesledují míč“ (Velenský 2008, s. 76). Ruka je v kontaktu s míčem pouze prsty a „mozoly“. Pohyb driblinku vychází plynule z předloktí do zápěstí. Míč je veden jen z vrchní poloviny míče. Je důležité driblink střídát na obě strany, to znamená procvičovat driblink pravou a zároveň levou rukou (Nykodým a kol. 2006, s. 23).



Obrázek 8 – Správné provedení driblinku

Zdroj: vlastní tvorba

Chyby u driblinku



Obrázek 9 – Chyby při provedení driblinku

Zdroj: vlastní tvorba

- Hráč má při driblinku skloněnou hlavu – nemůže sledovat, co se děje ve hře a okolo jeho samotného.
- Vysoký driblink – hráč nemá míč tolik pod kontrolou.
- Hráč dribluje před tělem – hrozí velká ztráta míče samotným hráčem, čímž je vykopnutí míče. Při hře je větší šance, že míč vezme protihráč.
- Malá intenzita úderů do míče – menší kontrolovatelnost míče.
- Dribling je prováděn příliš u těla – hráč se omezuje v možnosti vlastního pohybu.
- Špatné osvojení běhu (Velenský 2008, s. 77).

6.3 Střelba na koš

„Střelba rozhoduje o výsledku hry a do toho má co mluvit individuální technika hráčů podle situace na hřišti. Střelba je přesný hod, cílem je nechat míč propadnout košem shora dolů“ (Legrand, Rat 2002, s. 38).

Charakteristika

Samotná střelba je zařazena mezi nejsložitější činnosti jedince. Jedná se o odbití či hod míče na koš. Jakýkoliv nedostatek nebo sebemenší chyba, může mít následky v úspěšnosti střelby hráče. Pohyb je složitý z hlediska koordinace, musí být opravdu

přesný (Nykodým a kol. 2006, s. 23). Další publikací, kde je střelba charakterizována je Velenský (2008, s. 81), kde autor popisuje střelbu jako provedení odhození míče, kde hráč hází míč jednou rukou po odrazu oběma nohama od země.

Provedení

Střelba z místa se řadí mezi velmi náročnou činnost kvůli koordinaci, která je při činnosti velmi důležitá. Jakákoliv malá chyba při střelbě se okamžitě projeví na provedení střelby a může se projevit na její efektivitě. Správné provedení střelby je závislé na čtyřech krocích, které jsou na sobě závislé a jejich správné provedení ovlivní efektivitu střelby (Velenský 2008, s. 80).

- **Postoj** – hráč stojí v mírně pokrčeném stoji, rozkročmo na šířku vlastních ramen. Postoj je stabilní a váha těla se přenáší postupně na špičky a trup je rovný.
- **Držení míče** – hráč má míč pomocí obou rukou nad hlavou, kdy dlaň odhodové ruky pod míčem. Hráč má rozevřené prsty, které směřují vzad. Druhá ruka pouze míč přidržuje, prsty této dlaně směřují vzhůru. Lokty jsou v přirozené poloze, jsou mírně šikmo dolů. Pomocí horních končetin vytvoříme „okno“, skrz které je vidět na koš.
- **Pohyb a odhodová fáze** – vychází z dolních končetin, kdy stojíme na mírně pokrčených kolenou, pohyb vznikne prudkým propnutím obou nohou v kolenech. Postupně se přenáší po těle, přes trup až do horních končetin, kde tento pohyb ovlivňuje vlastní odhodovou fázi. Propnutím odhodové ruky směrem vzhůru do vzpažení odhodíme míč. Poslední impuls je dán zápěstím, které se po odhození míče sklopí dolů.
- **Dokončení pohybu a fáze letu míče** – hráč končí ve stoji na propnutých nohách a na špičkách. Obě ruce jsou ve vzpažení, kdy odhodová ruka má zápěstí směrem dolů. Po dokončení střelby, můžeme podle postoje posoudit správnost techniky střelby, které nám nejlépe prozradí poloha paží a rukou, které musí zůstat ve vzpažení a stále sledovat míč a jeho směr (Velenský 2008, s. 81).

Po správném provedení všech kroků, které jsou uvedeny v publikaci (Velenský 2008, s. 81), by měla letová fáze míče být vysoký oblouk směrem na kruh koše. Míč je ve zpětné rotaci, která byla vykonána v poslední fázi samotného hodu, kdy byl míč odhozen a konečky prstů odhodové ruky uveden do zpětné rotace.



Obrázek 10 – Správné provedení střelby

Zdroj: vlastní tvorba

Chyby u střelby z místa

- Postoj na propnutých nohách, kdy chodidla jsou těsně u sebe – hráč nemá stabilitu.
- Postoj na propnutých nohách – hráč není schopen se dostatečně odrazit a míč má letovou fázi přímou a prudkou.
- Střelba bez prudkého propnutí kolen – nedokončený odraz. Letová fáze je opět přímá a příliš prudká.
- Velmi hluboký postoj – odraz je pomalý a nesplňuje potřebné prudké propnutí v kolenou.
- Předklonění v trupu – hráč přepadává vpřed a nemá potřebnou stabilitu.
- Zaklonění v trupu – hráč při střelbě zapojuje i narovnění trupu, což způsobí velmi plochou střelbu.
- Špatné držení míče – střelba není přesná. Dlaně nemají správnou polohu, jsou přímo u sebe. Přidržovaná ruka nedostatečně přidržuje míč. Prsty jsou v křeči, nebo málo roztažené.
- Chybná poloha v loktech – způsobeno špatným držení míče. Lokty jsou ve špatné poloze nebo jsou v křeči. Ve většině z případů hráč nevidí na koš, tudíž nemůže zamířit. V dalším případě není splněna požadovaná letová fáze, naopak střelba je plochá.

- Chybí sklopení zápěstí – u většiny případů znamená nepřesnou střelbu, míč není uveden do potřebné zpětné rotace (Velenský 2008, s. 82).

7 Praktická část

Jako cíl diplomové práce jsem si vytyčila vytvoření příprav pro hodiny TV, které budou zaměřeny na výuku basketbalových dovedností v 1. až 3. ročníku na ZŠ. Tudíž moje praktická část bude jakýmsi návodem, dle kterého vyučující dosáhnou vytyčeného cíle, kterým jsou dané basketbalové dovednosti.

Praktická část obsahuje 15 příprav pro 1. až 3. ročník. Pro každý ročník náleží 5 příprav, které mají stejný cíl. V 1. ročníku se jedná o dovednost přihrávky, ve 2. ročníku dovednost driblinku a ve 3. ročníku je cílem střelba na koš. Přípravy v daných ročnících na sebe logicky navazují, začínají od jednoduchého cvičení a pokračují složitějším. Zároveň splňují zásadu přiměřenosti, podle které vnímáme individuální schopnosti a dovednosti žáků.

K diplomové práci je přiložena příručka, která obsahuje celé přípravy, včetně rozcviček. Tato příručka je již zcela kompletní a připravená pro použití výuky TV.

Všechny přípravy, které jsou v praktické části vytvořené, splňují všechny klíčové kompetence:

- kompetence k učení – žák rozumí instrukcím a povelům učitele při organizaci, plní cíl dané činnosti
- kompetence k řešení problémů – žák řeší herní situace, sám řeší jak nejlépe přihrát, překonat určenou plochu či úspěšně vystřelit na koš
- kompetence komunikativní – žák při hře komunikuje a spolupracuje se spolužáky, reaguje na pokyny a povely, používá názvosloví
- kompetence sociální a personální – žák spolupracuje ve skupině, vnímá své spolužáky při hře, spolupracuje v duchu fair-play
- kompetence občanská – žák se chová bezpečně k sobě samotnému, i ke svému okolí (respektuje pravidla), přihrává vždy, když spolužák sleduje míč (hru)
- kompetence pracovní – žák plní povinnosti vyučujícího při organizaci (např. příprava, úklid atd.)

7.1 Přípravy na vyučování 1. ročník

První hodina - přihrávky

Ročník:	1.
Cíl:	žák se seznámí s míčem a jeho vlastnostmi
Organizace:	ve vymezeném prostoru dle činnosti
Pomůcky:	papírové noviny (podle počtu žáků), 3 basketbalové míče, 2 obruče, hudba, CD přehrávač, malý míček
Čas:	1 vyučovací hodina

ÚVODNÍ ČÁST

Čas: 2 min.

Postup: nástup, seznámení s cílem a obsahem hodiny

RUŠNÁ ČÁST

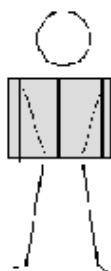
„Běh v šatech“

Čas: 8 min.

Organizace: ve vymezeném prostoru

Pomůcky: novinové papíry (podle počtu žáků)

Postup: žáci si na přední část těla rozprostírají novinový papír (včetně žaka, který má babu). Žáci mohou běhat, pouze když mají noviny na sobě. Když jim spadnou – zastaví a papír si znovu nasadí (v tento okamžik nemohou dostat babu). Žák, který má babu ji předává klasickým způsobem. Po skončení hry si žáci noviny nechají u sebe na rozcvičku.



Obrázek 11 - Běh v šatech

Zdroj: vlastní tvorba

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Čas: 10 min.

Postup: viz vzorové rozcvičky (příloha č. 2)

HLAVNÍ ČÁST

Čas: 20 min.

„Předávání míče“

V první činnosti hlavní části je důležité rychlé rozdělení do 2 družstev. Rozdělení podle (např. čísel, barevných papírků).

Organizace: 2 družstva

Pomůcky: 2 basketbalové míče

Postup: žáci jsou rozděleni do dvou družstev, kdy každé družstvo má basketbalový míč. Žáci mají za úkol předat si míč v celém zástupu rychleji než druhé družstvo. Předávání probíhá různými způsoby (např. mezi nohama, zezadu, nad hlavou). Jako poslední ze způsobů - žáci v zástupu mají mezi sebou rozestupy, míč si přihrávají. Které družstvo je první, získává bod.

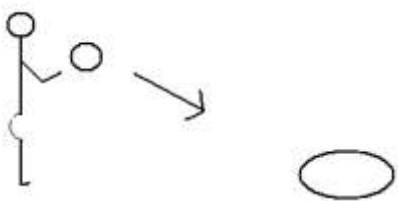
„Házení do kruhu“

Zde je důležité sledovat obě skupiny a jejich správnost provádění.

Organizace: 2 družstva

Pomůcky: 2 kruhy, 3 basketbalové míče

Postup: žáci si v předešlé činnosti „osahali“ míč. Jejich úkolem je zůstat v zástupech a co nejpřesněji míč vhodit do kruhu, který je položen na zemi. Žáci se postupně střídají a zkoušejí se trefit. Samotnému házení dětí předchází vzorná ukázka učitele. Následuje rozdělení na 2 skupiny, jedna skupina střílí do kruhu, druhá skupina stojí v kruhu a přihrává si mezi sebou.



Obrázek 12- Házení do kruhu

Zdroj: vlastní tvorba

„Honička v kruhu s míčem“

Vyučující se přidává do hry a hraje s žáky, tudíž jim předvádí různé možnosti přihrávek a pro žáky se jedná o motivaci a zpestření hry.

Organizace: 2 družstva – v kruhu

Pomůcky: 2 basketbalové míče

Postup: žáci stojí v kruhu a míč mezi sebou házejí, kutálejí nebo si ho předávají. Uvnitř kruhu je jeden hráč, který má za úkol míč chytit do vlastních rukou. Hráč v kruhu se pohybuje pouze ve dřepu. Pokud se mu míč podaří chytit, mění se s hráčem, který míč „přihrával“. Pokud je vysoký počet hráčů, žáky rozdělíme na dvě poloviny.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Čas: 4 min.

„Relaxace na zádech“

Organizace: rozmístění po volné ploše, leh na zádech

Pomůcky: přehrávač na CD, hudba, podložky, papírové koule (z rozsvičky)

Postup: - žáci leží na zádech na podložce, papírovou kouli si položí na břicho a sledují, jak se pohybuje. Dbáme na hluboký nádech a výdech. Žáci si mohou zavřít oči.

„Společné hodnocení“

Organizace: žáci sedí v kruhu společně s vyučujícím

Pomůcky: malý míček

Postup: společné hodnocení hodiny v kruhu pomocí míčku (kdo má míček, má slovo). Žáci si míček přihrávají. Žáci mohou říct, co se jim na hodině líbilo, nebo naopak nelíbilo. Učitel zhodnotí hodinu a žáky jako celek.

Druhá hodina – přihrávky

Ročník:	1.
Cíl:	na konci hodiny žák zná styl přihrávání: vrchní přihrávkou obouruč, přihrávkou trčením obouruč od prsou
Organizace:	ve vymezeném prostoru podle činnosti
Pomůcky:	basketbalové míče (podle počtu žáků), malý míč, hudba, CD přehrávač, svázaný provázek, papíry (počet podle žáků)
Čas:	1 vyučovací hodina

ÚVODNÍ ČÁST

Čas: 2 min.

Postup: nástup, seznámení s cílem a obsahem hodiny

RUŠNÁ ČÁST

„Ježek“

Čas: 8 min.

Organizace: ve vyhrazeném prostoru

Postup: jeden žák je zvolen ježkem, který klečí uprostřed kruhu, má zavřené oči a sklopenou hlavu. Žáci tvořící kruh říkají říkanku, v druhém verši tleskají a při třetím verši dupají. Po celé říkance se probudí ježek a začne honit spolužáky, kdo je chycen, mění se v ježka a jde do středu kruhu.

Říkanka: Tiše, tiše, ježek spí, ať ho nikdo nevzbudí.

Já mám doma ovci, můžu tleskat, jak chci.

Já mám doma berana, můžu dupat nohama.

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Čas: 10 min.

Postup: viz vzorové rozcvičky (příloha č. 2)

HLAVNÍ ČÁST

Čas: 20 min.

„Obr a paleček“

Žáci utvoří kruh, pro zrychlení použijeme provázek, který napneme. Po utvoření se žáci posadí na zem. Hra je velmi dobrá pro žákův kontakt a seznámení se s míčem.

Organizace: v kruhu na zemi

Pomůcky: svázaný provázek, basketbalový míč, malý míček

Postup: míče jsou v kruhu rozprostřeny naproti sobě. Na povel žáci začínají hrát a posílají si oba míče co nejrychleji z ruky do ruky. Za ukončení hry se považuje, když obr (velký míč) dožene Palečka (malý míček).

„Přihrávky ve dvojici“

Vyučující vždy provede ukázkou tak, aby na něho všichni žáci viděli. Mezi žáky stále chodí a opravuje chyby, které žáci dělají. Velmi dobrým příkladem a zároveň ukázkou

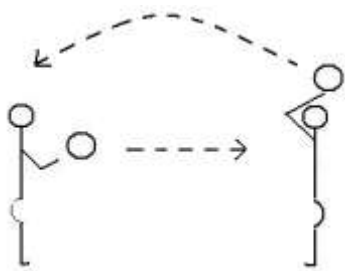
pro žáky bude, když se na chvíli vyučující s žáky prostřídá a tuto výměnu provede u všech dvojic. Pro žáky se jedná o motivaci a zároveň přihrávku vidí ze všech možných úhlů.

Organizace: ve dvojicích

Pomůcky: basketbalové míče (počet podle počtu žáků)

Postup: každá dvojice má 2 míče. Žáci mají za úkol přihrávat si míč daným způsobem (vrchní přihrávka obouruč, přihrávka obouruč).

Pro zpestření lze obměnit styl, kdy každý žák z dvojice bude přihrávat odlišným typem přihrávky.



Obrázek 13 - Přihrávky ve dvojici

Zdroj: vlastní tvorba

„Kdo dohodí dál?“

Vyučující žákům stále převádí správně provedenou přihrávku a před samotným odhozením zkontroluje jednotlivého žáka a popřípadě mu upraví ruce. Vyučující dbá na bezpečnost, aby žáci stáli dostatečně na okraji hřiště poté, co si hlídají svoji vzdálenost. Vyhlášení vítěze vždy po odházení všech žáků, důležitá pochvala.

Organizace: ve dvou zástupech (pro urychlení)

Pomůcky: basketbalové míče (počet podle počtu žáků)

Postup: každý žák má míč a stojí ve dvou zástupech. Vyučující před samotným začátkem házení určí styl přihrávky, pomocí kterého se budou žáci snažit dohodit co nejdál. Jakmile žák vždy odhodí, míč nechá na místě, kam dopadne a jde se postavit za postranní čáru do dané dálky, kam dohodil. Po odhození všech žáků si jdou na povel všichni pro míč a stejným způsobem budeme házet druhým stylem. Styly přihrávek: vrchní přihrávka obouruč, přihrávka trčením obouruč od prsou. Po odházení všech žáků, vždy vyhlášení výsledků.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Čas: 4 min.

„Papírová chůze“

Organizace: žáci se pohybují ve vyhrazeném prostoru

Pomůcky: papíry (počet podle žáků), hudba, CD přehrávač

Postup: žáci mají na hlavě přehnuté papíry a po vyhrazeném poli se pohybují tak, aby jim papír hlavy nespadl. Pohybují se podle rytmu hudby.

„Společné hodnocení“

Organizace: žáci sedí v kruhu společně s vyučujícím

Pomůcky: malý míček

Postup: společné hodnocení hodiny v kruhu pomocí míčku (kdo má míček, má slovo), žáci si míček přihrávají. Žáci mohou říct, co se jim na hodině líbilo nebo naopak nelíbilo. Učitel zhodnotí hodinu a žáky jako celek.

Třetí hodina – přihrávky

Ročník:	1.
Cíl:	na konci hodiny žák umí přihrávat vrchní přihrávkou obouruč, přihrávkou trčením obouruč od prsou
Organizace:	ve vymezeném prostoru podle činnosti
Pomůcky:	basketbalové míče (podle počtu žáků), malý míč, hudba, CD přehrávač, švihadla (provaz) počet podle dvojic
Čas:	1 vyučovací hodina

ÚVODNÍ ČÁST

Čas: 2 min.

Postup: nástup, seznámení s cílem a obsahem hodiny

RUŠNÁ ČÁST

„Honička se zavázanýma nohama“

Čas: 8 min.

Organizace: ve dvojicích ve vymezeném prostoru

Pomůcky: švihadla (vždy jedno do dvojice)

Postup: žáci utvoří dvojice a pomocí švihadla si k sobě zavážou nohy. Jedna dvojice je určená a má „babu“. Tato dvojice klasicky předává „babu“ ostatním žákům. Chycená

dvojice má tedy „babu“ a drží ruku nahoře, aby byla vidět. Před začátkem hry ještě zdůrazníme, že „babu“ ihned nemůžeme vrátit dvojici, od které jsme ji dostali.

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Čas: 10 min.

Postup: viz vzorové rozcevičky (příloha č. 2)

HLAVNÍ ČÁST

Čas: 20 min.

„Rekord“

Před opakováním učitel předvede názornou ukázkou a žáky během činnosti stále obchází a kontroluje správnost jejich stylu přihrávek.

Organizace: dvojice rozestavené po celé šíři tělocvičny

Pomůcky: basketbalové míče (podle počtu dvojic)

Postup: žáci se podle vlastního zvážení rozdělí do dvojic, každá dvojice má míč. Na začátku, ještě před samotnou soutěží, si žáci přihrávají pro zopakování stylů vrchní přihrávkou obouruč a přihrávkou trčením obouruč od prsou. Po dostatečném zopakování přejdeme k pokusu o rekord, bez spadnutí míče. Všechny dvojice si přihrávají vždy stejným stylem a počítají si nejvyšší počet přihrávek bez spadnutí míče. Na konci hry je vyhlášena vítězná dvojice.

„Ballhandling“

V této činnosti je velmi důležitá názorná ukázkou s průběžným kontrolováním či opravováním žáků. Dbáme také na dostatečný rozestup mezi žáky.

Organizace: žáci jsou rozestaveni tak, aby měli dostatek místa okolo sebe

Pomůcky: basketbalové míče (podle počtu žáků)

Postup: každý žák má míč a opakuje po vyučujícím předváděné cviky s míčem.

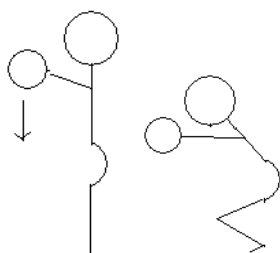
- Žák vyhodí míč do vzduchu, tleskne a míč chytí. Pro zpestření můžeme vyhlásit menší soutěž o nejvyšší počet tlesknutí.



Obrázek 14 - Ballhandling č. 1

Zdroj: vlastní tvorba

- Žák drží míč oběma rukama před hlavou. Silou ho pustí a těsně nad zemí se ho snaží chytit.



Obrázek 15 - Ballhandling č. 2

Zdroj: vlastní tvorba

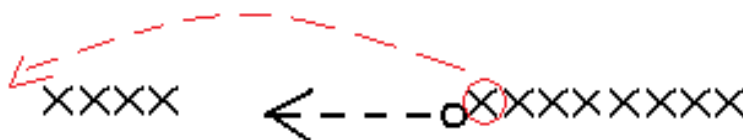
„Přihrávky s přebíháním“

V této činnosti je velmi důležité názorné vysvětlení. U žáků se jedná o začátky přihrávek v pohybu, proto je zde velmi důležitá reakce vyučujícího na chyby.

Organizace: žáci jsou ve dvou zástupech proti sobě

Pomůcky: 1 basketbalový míč

Postup: žáci stojí ve dvou zástupech, které jsou proti sobě v dané vzdálenosti. První hráč z jednoho družstva má míč, přihrává prvnímu hráči z druhého družstva a běží se zařadit do jeho družstva (běží za míčem). Žáci po odehrání míče vždy přebíhají do druhého družstva.



Obrázek 16 - Přihrávky s přebíháním

Zdroj: vlastní tvorba

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Čas: 4 min.

„Květina“

Organizace: žáci jsou rozmístěni po tělocvičně

Pomůcky: hudba, CD přehrávač

Postup: žáci jsou na zemi zabalení sami do sebe, jako zrníčko květiny. Jakmile začne hrát hudba, žáci se pomalu začínou proměňovat v květinu, která postupně od zrníčka roste do krásné velké květiny. Žáci se musí zcela soustředit, při čemž jim pomohou zavřené oči.

„Společné hodnocení“

Organizace: žáci sedí v kruhu společně s vyučujícím

Pomůcky: malý míček

Postup: společné hodnocení hodiny v kruhu pomocí míčku (kdo má míček, má slovo), žáci si míček přihrávají. Žáci mohou říct, co se jim na hodině líbilo nebo naopak nelíbilo. Učitel zhodnotí hodinu a žáky jako celek.

Čtvrtá hodina – přihrávky

Ročník:	1.
Cíl:	na konci hodiny se žák umí orientovat v prostoru a přihrávat do pohybu
Organizace:	ve vymezeném prostoru podle činnosti
Pomůcky:	basketbalové míče (podle počtu možných dvojic), malý míč
Čas:	1 vyučovací hodina

ÚVODNÍ ČÁST

Čas: 2 min.

Postup: nástup, seznámení s cílem a obsahem hodiny

RUŠNÁ ČÁST

„Palačinka, marmeláda, kremrole“

Čas: 8 min.

Organizace: ve vymezeném prostoru

Postup: hráči se v klusu volně pohybují po tělocvičně, na povely plní smluvené úkoly, kterými jsou: marmeláda - kleknout si, palačinka - lehnout si, kremrole – lehnout si na

zem a rolovat se. Na písknutí se žáci zvednou ze země a znovu se pohybují klusem po vyhrazeném poli.

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Čas: 10 min.

Postup: viz vzorové rozevičky (příloha č. 2)

HLAVNÍ ČÁST

Čas: 20 min.

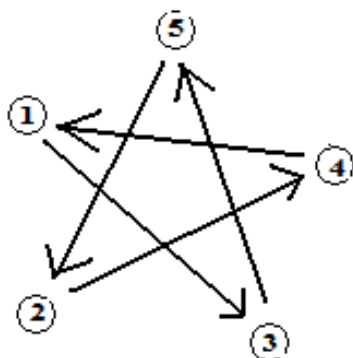
„Hvězdice“

Od vyučujícího je velmi dobré několikrát zopakovat, komu přihrávku přihrajeme a od koho ji dostaneme, z důvodu bezpečnosti. Velmi názorné bude, když vyučujícím žákům ukáže náčrt a následně názorně předvede u jedné skupiny, kdy vše podrobně popíše.

Organizace: žáci jsou ve skupině po 5, rozestavení podle ukázky

Pomůcky: basketbalový míč do každé skupiny

Postup: žáci jsou ve skupině po pěti a pomocí svých přihrávek tvoří obrazec hvězdy. Cvičení začíná vždy házením doprava ob jednoho hráče. Žáci vždy přihrávají stejnému hráči a přihrávka přichází také od stejného hráče.



Obrázek 17 – Hvězdice

Zdroj: vlastní tvorba

„Přetahování“

Na začátku činnosti vyučující předvede přetahování o míč s jedním žákem. Poté rozestaví dvojice do kruhu, kdy v každé dvojici určí pohyblivého žáka, který se vždy na daný povel přesune za svoji pravou rukou k vedlejšímu spolužákovi (výměna dvojic).

Pedagog neopomene zdůraznit, že pohyblivý žák míč vždy nechá na místě. Tím předchází vzniku zmatku, kdy nějaké dvojici bude chybět míč.

Organizace: žáci jsou rozděleni do dvojic

Pomůcky: basketbalové míče (počet podle dvojic)

Postup: žáci jsou ve dvojici, kdy každá dvojice má míč. Oba žáci drží míč a na daný povel (písknutí vyučujícího) začne přetahování o míč. Vyhrává ten žák, který spolužákovi míč vytrhne. Za každé vítězství si žák připočte bod. Pro zpestření hry se na daný povel posune za svoji pravou rukou žák, který je na začátku hodiny zvolen jako pohyblivý žák, čímž se pravidelně mění dvojice. Na konci činnosti si sdělíme největší počet vítězství.

„Hledání“

Zde je velmi důležité upozornit na bezpečnost. Každý žák musí neustále sledovat hráče, od kterého mu přijde přihrávka.

Organizace: žáci jsou rozděleni do dvou skupin, každá skupina je na jedné polovině hřiště

Pomůcky: 4 basketbalové míče

Postup: žáci hrají ve dvou skupinách, kdy každá skupina je rozprostřena ve vyhrazeném místě. Ve skupině si žáci rozdělí čísla, kdy první žák přihrává druhému, druhý žák přihrává třetímu, až tímto způsobem dojdeme k poslednímu číslu, který opět přihrává prvnímu hráči a řetězec se do ukončení vyučujícím nepřeruší. Žáci se libovolně pohybují po hřišti a úkolem každého žáka je najít si své následující číslo. Skupině, které se povede dobře, je možné pro zpestření hry přidat další míč, čímž dojde ke zrychlení hry.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Čas: 4 min.

„Tichá pošta vleže“

Organizace: žáci sedí v kruhu na zemi, zády k sobě

Postup: vyučující šeptem pošle do oběhu souvětí, přísloví či krátké pořekadlo. Úkolem žáků je šeptem poslat poštu dál tak, aby vedlejší žák nic neslyšel. Poslední žák zopakuje, co slyšel od předchozího žáka.

„Společné hodnocení“

Organizace: žáci sedí v kruhu společně s vyučujícím.

Pomůcky: malý míček

Postup: společné hodnocení hodiny v kruhu pomocí míčku (kdo má míček, má slovo), žáci si míček přihrávají. Žáci mohou říct, co se jim na hodině líbilo nebo naopak nelíbilo. Učitel zhodnotí hodinu a žáky jako celek.

Pátá hodina – přihrávky

Ročník:	1.
Cíl:	na konci hodiny žák umí přihrávat v pohybu a orientovat se v prostoru, zná prvopočáteční podobu samotné hry
Organizace:	ve vymezeném prostoru podle činnosti
Pomůcky:	2 žíněčky, rozlišovací dresy, malý míč, basketbalové míče (pro polovinu žáků)
Čas:	1 vyučovací hodina

ÚVODNÍ ČÁST

Čas: 2 min.

Postup: nástup, seznámení s cílem a obsahem hodiny

RUŠNÁ ČÁST

„Pavouk a mouchy“

Čas: 8 min.

Organizace: Ve vymezeném prostoru

Postup: žáci jsou rozestaveni na délku hřiště. Z žáků je zvolen jeden pavouk, který stojí uprostřed hřiště proti všem ostatním žákům, kteří představují mouchy. Mouchy se snaží dostat na druhou stranu, nesmějí se však dostat pavoukovi do sítě (pavouk se dotkne mouchy). Pokud se jich pavouk dotkne, moucha se přemění v pavouka a stává se chytačem.

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Čas: 10 min.

Postup: viz vzorové rozevičky (příloha č. 2)

HLAVNÍ ČÁST

Čas: 20 min.

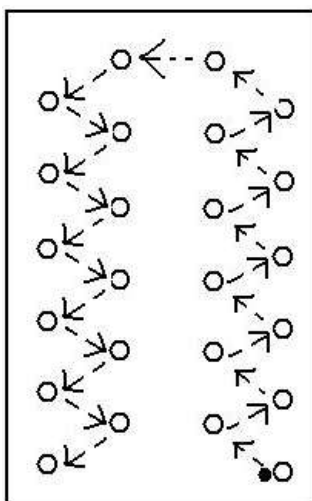
„Přihrávky cik - cak“

Vyučující stojí na prvním místě žáka, kdy vysílá míče do oběhu mezi žáky. Pro vyšší bezpečnost vyučující vždy vykřikne, kdy vhadzuje do oběhu další míč.

Organizace: žáci jsou rozestaveni podle nákresu

Pomůcky: 10 basketbalových míčů

Postup: žáci jsou rozestaveni po celém hřišti podle nákresu, kdy si co nejrychleji mezi sebou přihrávají. Vyučující v různých intervalech rozešle 10 míčů, kdy žáci musí reagovat a sledovat míč. Poslední hráč míče odkládá za sebe.



Obrázek 18 – Přihrávky Cik-cak

Zdroj: vlastní tvorba

„Přihrávky v pohybu“

Vyučující žákům danou činnost předvede s žákem, kterého si sám vybere. Při zpáteční cestě do zástupu upozorňujeme žáky na vrácení se za postranní čarou.

Organizace: žáci jsou ve dvou zástupech

Pomůcky: basketbalové míče (pro polovinu žáků)

Postup: žáci stojí ve dvou zástupech, kdy jeden celý zástup má míč. Vždy první žáci z obou zástupů vybíhají a pomocí přihrávek trčením obouruč od prsou se snaží překonat délku tělocvičny. Po překonání se vrací zpět do zástupu, kdy jeden z žáků dribluje.

„Ragby bez driblinku“

Na začátku hry je velmi důležité vysvětlit pravidla hry. Je zde velmi důležité zdůraznit, na kterou žíněnku každé družstvo útočí. Během hry je nutné, aby vyučující žáky slovně vedl a vstupoval jim do hry, čímž jim pomáhá a určuje jim nové varianty hry.

Organizace: žáci jsou ve dvou družstvech

Pomůcky: 1 basketbalový míč, 2 žíněnky, rozlišovací dresy

Postup: žáci jsou ve dvou družstvech, jedno družstvo má na sobě rozlišovací dresy. Žáci hrají ve dvou družstvech, kdy se nesmí pohybovat s míčem, pouze bez míče a mohou si pouze nahrávat. Úkolem každého družstva je položit basketbalový míč na žíněnku protihráče. Žáci si mohou míč brát. Jakmile se obrannému družstvu podaří získat míč, v tu chvíli se stává útočným družstvem a může pokračovat. Po položení míče na soupeřovu žíněnku vyhazuje z postranní čáry hráč z druhého družstva, které právě dostalo tzv. gól. Na konci hry je vyhlášené vítězné družstvo.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Čas: 4 min.

„Kdo je vyšší?“

Organizace: ve volném prostoru

Postup: žáci se pohybují ve volném prostoru a nesmí mluvit, jejich úkolem je seřadit se bez mluvení od nejvyššího po nejmenšího.

„Společné hodnocení“

Organizace: žáci sedí v kruhu společně s vyučujícím

Pomůcky: malý míček

Postup: Společné hodnocení hodiny v kruhu pomocí míčku (kdo má míček, má slovo), žáci si míček přihrávají. Žáci mohou říct, co se jim na hodině líbilo nebo naopak nelíbilo. Učitel zhodnotí hodinu a žáky jako celek.

7.2 Přípravy na vyučování 2. ročník

První hodina - driblink

Ročník:	2.
Cíl:	žák se seznámí s míčem a jeho vlastnostmi, prvopočáteční seznámení s driblinkem
Organizace:	ve vymezeném prostoru podle činnosti
Pomůcky:	píšťalka, basketbalové míče (počet podle žáků), 10 kuželů, malý míček, barevné lístečky, 6 obručí
Čas:	1 vyučovací hodina

ÚVODNÍ ČÁST

Čas: 2 min.

Postup: nástup, seznámení s cílem a obsahem hodiny

RUŠNÁ ČÁST

„Řetězová baba“

Čas: 8 min.

Organizace: ve vymezeném prostoru

Postup: vybraná trojice chytá způsobem, že zajme spolužáka sevřením do kruhu nebo vytlačení z hrací plochy. Kdo je chycen, přidá se k babě, což znamená rozšíření. Hra končí pochytáním všech hráčů.

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Čas: 10 min.

Postup: viz vzorové rozcvičky (příloha č. 2)

HLAVNÍ ČÁST

Čas: 20 min.

„Soutěže v družstvech“

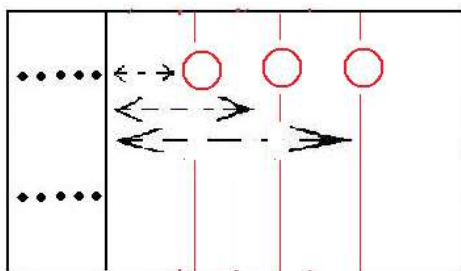
Rozdělení do družstev nenecháváme na žácích, jelikož to znamená velké zdržení. Vyučující rozdělí žáky pomocí barevných papírků, čímž vznikne i název družstva.

Organizace: 2 družstva, ve vyhrazeném prostoru - oběhnout kužel a vrátit se do zástupu

Pomůcky: 10 kuželů, 6 basketbalových míčů, 6 obručí, barevné lístečky

Postup: rozdělení do dvou družstev, kdy každé družstvo má míč. Za správné splnění daného výkonu v prvním pořadí družstvo získává 1 bod.

- Kutálení míče před sebou, oběhnout kužel a stejným způsobem se vrátit do zástupu.
- Učitel stojí mezi družstvy, 2 kroky za prvními v zástupu, první žáci koukají před sebe, nikoliv za sebe. Učitel různými způsoby (o zem, obloučkem, kutálením) hodí míč dopředu. Žáci mají za úkol jako první míč doběhnout a chytit, který žák tak učiní, jeho družstvo získává bod.
- Zdolání slalomu, který je vytvořen ze 4 kuželů, tam i zpět pomocí kutálení.
- Vymezený prostor překonat házením nad hlavou tam a zpátky.
- Pyramida - v soutěžním poli má každé družstvo rozestaveny 3 kruhy a zároveň každé družstvo má 3 míče. Úkolem prvního hráče je roznést míče po jednom do každého kruhu, po umístění třetího míče do posledního kruhu se vrací do zástupu. Druhý hráč míče z kruhů po jednom vrací do zástupu, úkol třetího hráče je stejný, jako měl první hráč.



Obrázek 19 – Pyramida

Zdroj: vlastní tvorba

„Driblink na místě“

Při začátku driblinku je velmi důležitá názorná ukázka a následná kontrola žáků spojená s opravou.

Organizace: ve volném prostoru (žák potřebuje dostatek místa okolo sebe)

Pomůcky: basketbalové míče (počet podle žáků)

Postup:

- Každý žák má míč, který drží před tělem oběma rukama. Žák silou hodí míčem o zem a chytá ho dříve, než znovu dopadne na zem. Opakujeme 10x.
- Po názorné ukázce učitele, žáci začínají driblovat jimi dominantní rukou, stále opakují. Žáci, kterým driblink nečiní problémy - na povel snižují driblink.

„Sněhulák“

Organizace: ve vyhrazeném prostoru

Pomůcky: basketbalové míče (počet podle žáků)

Postup: žáci se libovolně rozmístí po hrací ploše tak, aby měli místo okolo sebe. Každý hráč má míč a dribluje na místě. Na povel (písknutí) každý žák co nejrychleji chytí míč a snaží najít spolužáky tak, aby dali 3 míče na sebe a vytvořili sněhuláka. Kdo nevytvoří sněhuláka, vypadává ze hry a jde z hracího pole a stává se rozhodčím.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Čas: 4 min.

„Stříhaná“

Organizace: dvě družstva

Postup: Žáci jsou rozděleni do dvou skupin. První hráč z družstva vždy vystoupí a společně se soupeřem proti sobě stříhají. Kdo vyhraje, odvádí si protihráče do svého týmu. Vítězí družstvo s nižším počtem hráčů.

„Společné hodnocení“

Organizace: žáci sedí v kruhu společně s vyučujícím

Pomůcky: malý míček

Postup: Společné hodnocení hodiny v kruhu pomocí míčku (kdo má míček, má slovo), žáci si míček přihrávají. Žáci mohou říct, co se jim na hodině líbilo nebo naopak nelíbilo. Učitel zhodnotí hodinu a žáky jako celek.

Druhá hodina – driblink

Ročník:	2.
Cíl:	žák se seznámí s míčem a jeho vlastnostmi, na konci hodiny žák umí driblovat na místě
Organizace:	ve vymezeném prostoru podle činnosti
Pomůcky:	karty s písmeny, basketbalové míče (počet podle žáků), malý míček
Čas:	1 vyučovací hodina

ÚVODNÍ ČÁST

Čas: 2 min.

Postup: nástup, seznámení s cílem a obsahem hodiny

RUŠNÁ ČÁST

„Písmenkové hrátky“

Čas: 8 min.

Organizace: ve vymezeném prostoru

Pomůcky: karty s písmeny

Postup: tančíme nebo skáčíme na hudbu. Vyučující zvedne kartičku s písmenem, žákův úkol je dotknout se co nejrychleji spolužáka, jehož jméno nebo příjmení začíná ukázaným písmenkem.

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Čas: 10 min.

Postup: viz vzorové rozcvičky (příloha č. 2)

HLAVNÍ ČÁST

Čas: 20 min.

„Záchrana driblinkem“

Vyučující musí upozornit na krátkodobé zdržování ve vyhrazeném prostoru s driblinkem, slouží pouze jako záchrana. V místě je jen 5 míčů (učitel počet míčů může během hry dle potřeby měnit) a to z důvodu, aby se žáci co nejrychleji střídali.

Organizace: ve vyhrazeném prostoru

Pomůcky: 5 basketbalových míčů

Postup: základem hry je klasická honička, kterou každé dítě dobře zná. Sama vyberu žáka, který má první „babu“, jeho úkolem je pak „babu“ někomu co nejrychleji předat. Žáci mají možnost ukrýt se v domečku, který je ve vyznačeném prostoru, kde jsou připraveny basketbalové míče. Jakmile se žák chce ukrýt v domečku, musí vzít volný míč do ruky a na místě driblovat. Po odběhnutí žáka s „babou“ míč nechá na místě a vrátí se do hry.

„Driblování s počítáním“

Žáci se do dvojic rozdělí podle vlastního uvážení, učitel pouze urychlí rozdělení. S vybraným jednotlivcem celou činnost předvede, žák dribluje a učitel ukazuje čísla pomocí prstů.

Organizace: ve dvojicích v určité vzdálenosti

Pomůcky: basketbalové míče (1 pro každou dvojici)

Postup: žáci jsou ve dvojicích a vyučující je rozestaví na určité čáry s dostatečnou vzdáleností. Jeden z dvojice má míč a dribluje, druhý žák pomocí svých prstů ukazuje čísla a driblující žák má za úkol čísla nahlas říkat tak, aby je slyšel jeho spoluhráč ve dvojici. Následuje výměna rolí.

„Driblování na povel“

V této činnosti vyučující dbá na dostatečné rozestupy mezi žáky a při změně povelu vždy zapíská na píšťalku z důvodu upozornění žáků na změnu.

Organizace: na značkách, žáci mají okolo sebe dostatek místa - každý žák má míč

Pomůcky: basketbalové míče (počet podle žáků)

Postup: žáci jsou rozestaveni na značkách a každý má míč. Vyučující stojí před nimi tak, aby všichni žáci na něho viděli a naopak vyučující viděl na všechny žáky. Na povel žáci začnou driblovat. Jejich úkolem je sledovat vyučujícího, který dává pokyny pro driblování. Vyučující povely vykřikuje a zároveň naznačuje, např. vysoký driblink, nízký driblink, pravou rukou, levou rukou, atd.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Čas: 4 min.

„Počítání 1 – 2 – 3“

Organizace: žáci jsou libovolně rozděleni do čtveřice

Postup: žáci jsou ve skupinách po čtyřech, sedí proti sobě v kruhu a společně počítají do tří, postupně, jeden po druhém.

Možné změny a obohacení hry:

- místo jedničky - tlesknutí
- místo dvojky - plesknutí do steh
- místo trojky - výskok

„Společné hodnocení“

Organizace: žáci sedí v kruhu společně s vyučujícím

Pomůcky: malý míček

Postup: po ukončení oddychové hry si žáci společně s vyučujícím sednou do kruhu a společně si sdělí, co se jim na hodině nejvíce líbilo, či naopak. Kdo chce mluvit, musí mít v ruce míček, žáci si ho mohou podávat nebo házet.

Třetí hodina – driblink

Ročník:	2.
Cíl:	žák se seznámí s míčem a jeho vlastnostmi, na konci hodiny žák zvládá driblovat v pohybu
Organizace:	ve vymezeném prostoru podle činnosti
Pomůcky:	karty se jmény, basketbalové míče (počet podle žáků), malý míček
Čas:	1 vyučovací hodina

ÚVODNÍ ČÁST

Čas: 2 min.

Postup: nástup, seznámení s cílem a obsahem hodiny

RUŠNÁ ČÁST

„Honička se jmény“

Čas: 8 min.

Organizace: ve vymezeném prostoru

Pomůcky: karty se jmény

Postup: uprostřed hracího pole je hromádka kartiček se jmény. Každý žák si vybere kartičku, kterou nikomu neukáže. Na kartičce je napsané jméno spolužáka, kterého má za úkol co nejrychleji chytit. Po přečtení všech jmen se žáci rozprostrou po hrací ploše a na zvukový signál začnou honit toho, koho si vytáhli z hromádky. Pokud se žákovi podaří chytit toho, kterého měl na kartičce, chycený hráč předá svou kartičku a jde si sednout. Vítězný hráč začíná honit dalšího spolužáka.

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Čas: 10 min.

Postup: viz vzorové rozcvičky (příloha č. 2)

HLAVNÍ ČÁST

Čas: 20 min.

„Ballhandling“

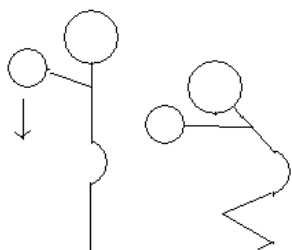
V této činnosti je velmi důležitá názorná ukázka, a průběžným kontrolováním, či opravováním žáků. Dbáme taky na dostatečný rozestup mezi žáky.

Organizace: žáci jsou rozestaveni podle počtu, při nižším počtu stojí v kruhu, při větším stojí na značkách

Pomůcky: basketbalové míče (počet podle žáků)

Postup: učitel vždy předvede názornou ukázkou a žáci opakují. Žáky motivujeme tím, že budeme provádět různé triky s míčem, které pak můžeme předvádět jako kouzelníci.

- Žák drží míč oběma rukama před hlavou. Pustí ho a těsně nad zemí se ho snaží chytit.



Obrázek 20 - Ballhandling č. 1

Zdroj: vlastní tvorba

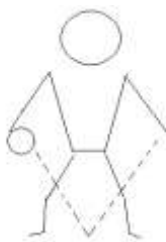
- Ve stoji mírně pokrčeném, rozkročném točíme míč okolo hlavy.



Obrázek 21 - Ballhandling č. 2

Zdroj: vlastní tvorba

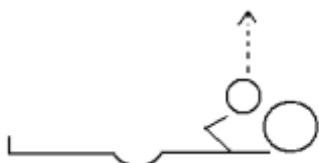
- Ve stoji mírně pokrčeném, rozkročném přehazování míče pomocí driblinku, z pravé ruky do levé.



Obrázek 22 - Ballhandling č. 3

Zdroj: vlastní tvorba

- Ležíme na zádech a míč vyhodíme trčením obouřuč kolmo vzhůru a vzápětí míče chytíme. Žákům, kterým tento cvik nečiní problémy, po vyhození tleskne a poté chytne míč.



Obrázek 23 - Ballhandling č. 4

Zdroj: vlastní tvorba

„Dopředu a dozadu“

Žáci jsou rozestaveni na celou šíři tělocvičny a stojí spíše vedle sebe než za sebou. Vyučující své povely nevykřikuje, pouze ukazuje smluvená gesta. Žáci musejí sledovat gesta, která jim vyučující ukazuje. Nemohou po celou dobu sledovat míč – hlavu drží nahoře.

Organizace: žáci jsou rozestaveni po celé šířce tělocvičny

Pomůcky: basketbalové míče (počet podle žáků)

Postup: žáci sledují vyučujícího, který ukazuje povely. Všichni si zkoušejí pohyby dopředu, někteří si mohou vyzkoušet i pohyby dozadu. Vyučující obchází žáky, pomáhá jim a opravuje je. Po dostatečném nacvičení se vyučující postaví před žáky a ukazuje jim pokyny (dopředu – dozadu). Opakujeme podle potřeby.

„Vrácení míče“

Vyučující hází míč vždy prvnímu žákovi v zástupu, každému zástupu je hází s menšími rozestupy.

Organizace: žáci jsou ve dvou zástupech (nejedná se o soutěž)

Pomůcky: 8 basketbalových míčů

Postup: žáci jsou v zástupech, které jsou od sebe vzdálené, vyučující stojí mezi nimi a vždy prvnímu v zástupu hodí míč (najednou běhají obě družstva). Žáci mají za úkol chytit co nejrychleji míč a vrátit ho na určené místo, které je u vyučujícího. Vracejí se pomocí driblinku. Zvolení běhu či chůze s driblinkem je na žákovi.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Čas: 4 min.

„Neviditelné psaní“

Organizace: žáci jsou ve dvojicích

Postup: žáci jsou rozděleni do dvojic, kdy vždy jeden z dvojice sedí k druhému zády. Žák, který sedí zády ke spoluhráči je v roli hádače, jeho úkolem je uhodnout, které

písmeno je mu psáno spoluhráčem na záda. Po uhodnutí, nebo na povel vyučujícího se žáci vymění.

„Společné hodnocení“

Organizace: žáci sedí v kruhu společně s vyučujícím

Pomůcky: malý míček

Postup: všichni žáci se společně usadí do kruhu a sdělí si, co se jim v hodině nejvíce líbilo a co jim činilo největší problémy. Kdo chce mluvit, musí mít v ruce míček. Žáci si ho mohou podávat, házet či kutálet.

Čtvrtá hodina - driblink

Ročník:	2.
Cíl:	na konci hodiny, žák umí driblovat v pohybu
Organizace:	ve vymezeném prostoru podle činnosti
Pomůcky:	červený a zelený praporek, basketbalové míče (počet podle žáků), hudba, CD přehrávač, malý míček
Čas:	1 vyučovací hodina

ÚVODNÍ ČÁST

Čas: 2 min.

Postup: nástup, seznámení s cílem a obsahem hodiny

RUŠNÁ ČÁST

„Ledová plocha“

Na začátku této hry je velmi důležitá motivace pro dostatečnou představivost ledové plochy. Vyučující pomocí kouzelné hůlky začaruje povrch.

Čas: 8 min.

Organizace: žáci jsou rozestaveni po celé šíři tělocvičny

Postup: žáci podle povelů překonávají „ledovou“ plochu.

- pomocí „bruslení“
- pomocí skákání „na trampolíně“
- přeskokování louží
- jít přes žhavý popel
- probíháním hustého roští

- vyhýbání se střelně
- utíkání před divou zvěří

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Čas: 10 min.

Postup: viz vzorové rozcvičky (příloha č. 2)

HLAVNÍ ČÁST

Čas: 20 min.

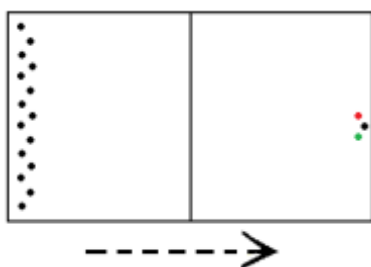
„Červená a zelená“

Žákům názorně vysvětlit a ukázat činnost, praporky mít dostatečně velké.

Organizace: žáci jsou rozestaveni po celé šíři tělocvičny (dostatečné rozestupy), rozdělení žáků na první x druhý

Pomůcky: červený a zelený praporek, basketbalové míče (počet pro polovinu žáků)

Postup: každý první žák má míč. Vyučující stojí na druhé straně tělocvičny, kdy má v ruce připravené praporky barvy zelené a červené. Při zvednutí zeleného praporku žáci jdou s driblinkem vpřed a při výměně na červený praporek zastaví a nepřestávají driblovat. Po překonání celé délky tělocvičny se první žáci pomocí driblinku vrátí na startovní čáru a předají míč druhým žákům. Po výměně přejdeme z chůze na běh.



Obrázek 24 - Červená a zelená

Zdroj: vlastní tvorba

„Obejdi spoluhráče“

Výběr dvojic nechá vyučující na samotných žácích. Je důležité provést názornou ukázkou, kdy učitel zdůrazní driblování vnější rukou při obcházení spoluhráče.

Organizace: žáci jsou rozestaveni ve dvojicích po celé ploše tělocvičny, každá dvojice má míč

Pomůcky: basketbalové míče (1 do každé dvojice)

Postup: dvojice žáků stojí čelem proti sobě, kdy jeden z nich má míč. Žák s míčem nejdříve driblinkem v chůzi, (po delším opakování v běhu) má za úkol oběhnout hráče, kdy okolo něho dribluje vnější rukou, vrátit se na své místo a po obrátce přihrát míč spoluhráčovi, který provede to samé.

Podle dovednosti žáků jsou možné obměny cvičení, kdy před přihrávkou může být provedeno: při stálém driblování – klek, sed, leh, atd.

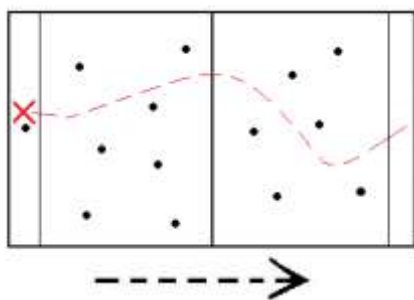
„Minové pole“

Vyučující má již před hodinou v nějaké nádobě či klobouku připravené barevné papírky dvou barev, které žáky rozdělí do dvou družstev. Učitel zvolí sám družstvo, které začne v rolích min.

Organizace: žáci jsou rozděleni na dvě družstva, jedno družstvo je rozmístěno po celé ploše tělocvičny

Pomůcky: basketbalové míče (počet pro polovinu žáků)

Postup: žáci jsou ve dvou družstvech. První družstvo je rozestaveno v poli „miny“. Žáci druhého družstva jeden po druhém překonávají pole plné min. Miny v poli pouze stojí a tvoří překážky, nepohybují se. Vždy po vystřídání všech členů družstva následuje výměna rolí. Pro zpestření hry můžeme miny rozhýbat.



Obrázek 25 - Minové pole

Zdroj: vlastní tvorba

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Čas: 4 min.

„Obraz a stín“

Organizace: žáci jsou ve dvojicích

Pomůcky: hudba, CD přehrávač

Postup: žáci si ve dvojici hrají na obraz a jeho stín. Doprovází je relaxační hudba, kdy jeden z žáků pohyb vymýšlí a druhý je jeho stínem. Na signál vyučujícího se role vymění.

„Společné hodnocení“

Organizace: žáci sedí v kruhu společně s vyučujícím

Pomůcky: malý míček

Postup: Žáci sedí společně s vyučujícím v kruhu, kdy si sdělí, zpětnou vazbu na právě ukončenou hodinu. Kdo chce mluvit, musí mít v ruce míček, žáci si ho mohou podávat, házet či kutálet.

Pátá hodina - driblink

Ročník:	2.
Cíl:	na konci hodiny žák umí driblovat v pohybu, umí se pohybovat driblinkem mezi překážkami
Organizace:	ve vymezeném prostoru podle činnosti
Pomůcky:	míč na vybíjenou, karty s obrázky (2 druhy obrázků), basketbalové míče (počet podle počtu žáků), 8 kuželů, CD přehrávač, hudba, malý míček
Čas:	1 vyučovací hodina

ÚVODNÍ ČÁST

Čas: 2 min.

Postup: nástup, seznámení s cílem a obsahem hodiny

RUŠNÁ ČÁST

„Vybíjená s driblinkem“

Čas: 8 min.

Organizace: ve vymezeném prostoru

Pomůcky: míč na vybíjenou

Postup: vyučující do vymezeného prostoru vhodí míč, který se musí 3x odrazit od země, teprve poté si ho jeden z žáků může vybojovat. Hraje každý proti každému. Oproti běžné vybíjené se žáci v poli smí pohybovat s míčem jen tehdy, pokud driblují. Pokud je žák vybit protihráčem, jde ven z hracího pole, do kterého se může vrátit po vybití svého protihráče. Hra je ukončena podle času a nebo králem, kterému se podaří vybit všechny a zůstane sám v poli.

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Čas: 10 min.

Postup: viz vzorové rozcvičky (příloha č. 2)

HLAVNÍ ČÁST

Čas: 20 min.

„Soutěže“

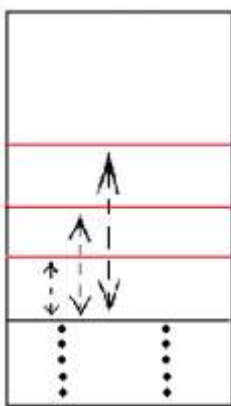
Žáci jsou pomocí vylosovaného obrázku přiřazeni do dvou družstev. Pokud je příliš velký počet žáků, lze účastníky rozdělit do tří družstev. Žákům nenapovídáme, necháme je bez slova rozdělit samotné. Pomocí obrázku na kartičce nám vznikne i název družstva. Před každým novým soutěžním úkolem vyučující názorně předvede.

Organizace: žáci jsou rozděleni do 2 družstev

Pomůcky: 2 basketbalové míče, 6 kuželů, karty s obrázky (2 druhy obrázků)

Postup: žáci podle instrukcí plní soutěžní úkoly, kdy musí překonat tam i zpět soutěžní pole. Po splnění soutěžního úkolu žák předá míč svému spoluhráči a zařadí se. Družstvo, které je celé zpět v zástupu získává bod. Na konci hodiny vyhlášení výsledků.

- Žák v běhu dribluje střídavě pravou a levou rukou tam i zpět (*vyučující musí hlídat střídání obou rukou*).
- Žák kutálí míč vedle sebe, zpět dribluje svojí dominantní rukou.
- „Pyramida“ – vyučující pomocí kuželů sestaví hrací pole. Driblinkem se žák dostane na první čáru, vrací se zpět, poté následuje doběhnutí na druhou čáru a opět zpět, takto pokračuje do splnění celé pyramidy.



Obrázek 26 – Pyramida

Zdroj: vlastní tvorba

- Žák dribluje na konečnou čáru, na které se s nepřerušným driblinkem posadí, vstane, vrací se zpět a předá míč dalšímu žákovi.

„Slalom“

Pro lepší kontrolu správnosti provádění daného úkolu a zároveň pro vícenásobné opakování žáci zůstanou v předešlých družstvech. Vyučující upozorní, že se nejedná o soutěž, nýbrž o nácvik. Vyučující předvede názornou ukázkou, při které dá důraz na střídání rukou, driblink vždy vnější rukou.

Organizace: žáci jsou rozděleni do 2 družstev

Pomůcky: 2 basketbalové míče, 8 kuželů

Postup: vyučující z kuželů sestaví slalom, který žáci budou nejdříve v chůzi, následně v běhu překonávat tam i zpět. Podle času můžeme uspořádat soutěž o nejrychlejší překonání slalomu. Vyučující zájemcům změří čas.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Čas: 4 min.

„Obraz a stín“

Organizace: žáci jsou rozprostřeni ve volné ploše

Pomůcky: hudba, CD přehrávač

Postup: žáci poslouchají hudbu. Podle jejího rytmu se pohybují. Svým pohybem mohou vyjádřit náladu hudby.

„Společné hodnocení“

Organizace: žáci sedí v kruhu společně s vyučujícím

Pomůcky: malý míček

Postup: žáci sedí společně s vyučujícím v kruhu, kdy si sdělí, zpětnou vazbu na právě ukončenou hodinu. Kdo chce mluvit, musí mít v ruce míček, žáci si ho mohou podávat, házet či kutálet.

7.3 Přípravy na vyučování 3. ročník

První hodina - střelba na koš

Ročník:	3.
Cíl:	žák se seznámí se střelbou na koš z místa
Organizace:	ve vymezeném prostoru podle činnosti
Pomůcky:	basketbalové míče (podle počtu možných trojic), malý míček
Čas:	1 vyučovací hodina

ÚVODNÍ ČÁST

Čas: 2 min.

Postup: nástup, seznámení s cílem a obsahem hodiny

RUŠNÁ ČÁST

„Počítaná“

Čas: 8 min.

Organizace: ve vymezeném prostoru

Postup: žáci se pohybují ve vymezeném prostoru, běhají a mění směry. Na písknutí vyučujícího a následný povel tvoří dvojice, trojice atd. Kdo se nevejde do počtu, vykoná úkol, kterým jsou např. dřepy, kliky atd. Postupem času vyučující přidává polohy, ve kterých se daný počet žáků nachází (např. dvojice vleže na zádech, trojice na pravé noze atd.).

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Čas: 10 min.

Postup: viz vzorové rozevíčky (příloha č. 2)

HLAVNÍ ČÁST:

Čas: 20 min.

„Střelba vzduchem“

V této činnosti je velmi důležité dbát na dodržení smluveného znamení, kdy si žáci mohou chodit pro míč, z důvodu bezpečnosti.

Organizace: žáci jsou rozděleni do 2 skupin

Pomůcky: basketbalové míče (pro polovinu žáků)

Postup: žáci jsou rozděleni na 2 skupiny, které jsou ve vymezeném prostoru rozestaveny (viz obrázek). Všichni žáci jedné skupiny mají míč. Na začátku činnosti vyučující předvede názornou ukázkou s podrobným popisem, žáci drží míč v základním držení a vyučující je obejde a opraví. Poté žáci zkusí jeden po druhém střelbu do vzduchu, učitel kontroluje a opravuje žáky. Po střelbě všech z první skupiny, žáci druhé skupiny si na znamení běží pro míč a stejné provedení následuje u druhé skupiny. Opakování podle potřeby žáků.



Obrázek 27 - Střelba vzduchem

Zdroj: vlastní tvorba

„Střelba na desku“

Obě skupiny střílí na jednu desku, tudíž vyučující bez problémů může sledovat oba střelící žáky. Je zde důležitá neustálá kontrola a oprava.

Organizace: žáci jsou rozděleni do 2 skupin

Pomůcky: 2 basketbalové míče

Postup: žáci stojí ve dvou zástupech, první žák z každého zástupu má míč a podle ukázky učitele vystřelí na desku. Po střelbě si každý žák doskočí míč a nahraje ho spolužákovi v zástupu, který stojí za ním.

„Přehazování“

Vyučující dbá na dostatečné rozestupy mezi trojicemi a kontroluje správnost provádění.

Organizace: utvořené trojice

Pomůcky: basketbalové míče (podle počtu trojic)

Postup: žáci utvoří trojice, dva žáci si házejí vrchem, obloučkem (jako při střelbě na koš) a třetí žák stojí mezi nimi a snaží se jim míč vzít. Musí dodržovat odstup od žáka, který právě hází. Žák uprostřed může míč sebrat, nebo doskočit. Po získání míče se mění se žákem, který způsobil ztrátu míče. Házející žáci házejí pouze vzduchem, nikoliv o zem.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Čas: 4 min.

„Hra na orchestr“

Organizace: žáci společně s vyučujícím sedí v kruhu

Postup: žáci sedí v kruhu, kde mají mezi sebou místo na upažení. Je určen jeden dirigent, který uvádí zvuky. Ostatní žáci včetně dirigenta mají zavřené oči a zvuk předvádějí podle sluchu. Jedná se o známé zvuky (pleskání, tleskání, luskání, šustění atd.).

„Společné hodnocení“

Organizace: žáci sedí v kruhu společně s vyučujícím

Pomůcky: malý míček

Postup: žáci sedí společně s vyučujícím v kruhu, kdy si sdělí zpětnou vazbu na právě ukončenou hodinu. Kdo chce mluvit, musí mít v ruce míček. Žáci si ho mohou podávat, házet či kutálet.

Druhá hodina - střelba na koš

Ročník:	3.
Cíl:	žák umí střílet na koš z místa
Organizace:	ve vymezeném prostoru podle činnosti
Pomůcky:	basketbalové míče (podle počtu možných dvojic), malý míč
Čas:	1 vyučovací hodina

ÚVODNÍ ČÁST

Čas: 2 min.

Postup: nástup, seznámení s cílem a obsahem hodiny

RUŠNÁ ČÁST

„Dotkni se kolene, či lýtka“

Čas: 8 min.

Organizace: dvojice

Postup: žáci jsou ve dvojici, kdy stojí naproti sobě a drží se za levou ruku. Na povel se snaží dotknout soupeřova kolene. Je určena 1 minuta, během které mají žáci za úkol dotknout se kolene soupeře co nejvíce krát. Možná obměna je výměna dvojic a dotýkat se lýtka.

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Čas: 10 min.

Postup: viz vzorové rozcvičky (příloha č. 2)

HLAVNÍ ČÁST

Čas: 20 min.

„Nácvik střelby“

Vyučující stále kontroluje správné držení míče při přihrávce, která je prováděna stylem střelby na koš.

Organizace: dvojice (2-3 m rozestup)

Pomůcky: basketbalové míče (podle počtu dvojic)

Postup: žáci jsou ve dvojici rozděleni na první a druhý. Vždy první žáci mají míč a drží ho v základním držení, vyučující je zkontroluje a případně opraví. Po zkontrolování všech prvních žáků mají míč druzí žáci a následuje to samé jako u prvních žáků. Po zkontrolování a zopakování všech žáků následuje přihrávání se základním držením při střelbě.

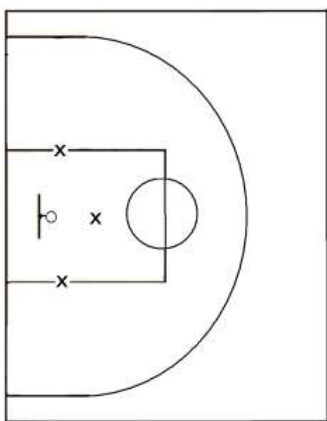
„Střelba z bedny“

Rozdělení do 2 družstev provedeme z předchozího cvičení, kdy první žáci budou první družstvo a druzí žáci druhé družstvo. Žáci jsou ve 2 družstvech, tudíž vyučující neustále musí přebíhat od jednoho družstva k druhému a kontrolovat správnost střelby.

Organizace: 2 družstva

Pomůcky: 2 basketbalové míče

Postup: žáci jsou rozděleni ve 2 družstvech, kdy každé družstvo je rozestaveno pod svým košem, viz nákres. Žák v místě střelby má míč položený na zemi, sebere ho, připraví se do správného postoje i držení míče při střelbě a provede střelbu. Po střelbě vybíhá doskočit míč, driblinkem se vrátí na místo střelby a připraví míč následujícímu spolužákovi na zem. Žáci střelí ze tří stanovišť. Jako první začínají ze středového stanoviště a poté z postranních stanovišť. Střídání míst střelby záleží na vyučujícím. Tímto stylem se pokračuje do ukončení činnosti vyučujícím.



Obrázek 28 - Střelba z bedny

Zdroj: vlastní tvorba

„Střelba s ohrožením“

V tomto cvičení je velmi důležité vysvětlení činnosti, vyučující vybere 2 žáky, kteří celé cvičení podle pokynů názorně předvedou.

Organizace: 2 skupiny

Pomůcky: 1 basketbalový míč

Postup: žáci jsou rozděleni do dvou družstev. Jedno družstvo stojí v zástupu za čarou za košem a vždy jeden žák z nich stojí před košem a je připraven na střelbu. Druhé družstvo stojí na druhé straně hřiště, drží se za ruce a na signál vybíhají a mohou křičet. Běží směrem ke střílejícímu hráči (na vyznačené čáře zastaví a vracejí se zpět). V momentě signálu žák vystřelí, doskočí míč a nahraje dalšímu žákovi ze své skupiny, který je na řadě. Každému družstvu jsou počítány vhozené koše, na konci činnosti je vyhlášené vítězné družstvo.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Čas: 4 min.

„Malování v kruhu“

Organizace: žáci sedí v kruhu

Postup: všichni v kruhu mají zavřené oči. Vyučující sedí v kruhu s žáky. Každý v kruhu kouká na záda hráčovi před sebou a „maluje“ mu např. kruh, jakmile žák rozezná pohyb, ten stejný pohyb začne malovat na záda žákovi před sebou, tímto způsobem se pokračuje do té doby, kdy všichni vykonávají stejný pohyb. Princip hry je jako u Tiché pošty. Jakmile vyučující uzná za vhodné, může pohyb změnit ve škrábání zad, masírování atd.

„Společné hodnocení“

Organizace: žáci sedí v kruhu společně s vyučujícím

Pomůcky: malý míček

Postup: společné hodnocení hodiny v kruhu pomocí míčku (kdo má míček, má slovo), žáci si míček přihrávají. Žáci mohou říct, co se jim na hodině líbilo nebo naopak nelíbilo. Učitel zhodnotí hodinu a žáky jako celek.

Třetí hodina - střelba na koš

Ročník:	3.
Cíl:	žák umí střílet na koš z místa
Organizace:	ve vymezeném prostoru podle činnosti
Pomůcky:	basketbalové míče (podle počtu žáků), stopky, píšťalka, rozlišovací dresy, malý míč
Čas:	1 vyučovací hodina

ÚVODNÍ ČÁST

Čas: 2 min.

Postup: nástup, seznámení s cílem a obsahem hodiny

RUŠNÁ ČÁST

„Minutová honička“

Čas: 8 min.

Organizace: ve vyznačeném prostoru

Pomůcky: stopky, píšťalka

Postup: zvolený hráč, který má „babu“ honí své spolužáky přesně 1 minutu. Jakmile někoho chytne, ten se posadí na zem. Po uběhnutí 1 minuty se sedící žáci spočítají. Po spočítání se všichni vrátí do hry a vybere se jiný žák, který má babu. Počet vystřídaných honičů je stanoven podle časových možností.

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Čas: 10 min.

Postup: viz vzorové rozevičky (příloha č. 2)

HLAVNÍ ČÁST:

Čas: 20 min.

„Střelba o stěnu“

Jelikož se jedná o nácvik správného držení při střelbě, je velmi důležitá neustálá kontrola správnosti.

Organizace: rozestavení před stěnou

Pomůcky: basketbalové míče (podle počtu žáků)

Postup: žáci jsou rozestavení před stěnou, cca. 2 m. Připraví se do správného postoje a držení míče při střelbě, v tomto postoji je vyučující zkontroluje. Žák, který je zkontrolován, může začít přihrávat pomocí střelby o stěnu. Pro zpestření lze přidat přihrávku o stěnu ve výskoku.

„Vyřazovaná“

Pro zpestření hry se vyučující může také zařadit. Rozdělení do družstev podle rozpočítání na první, druhý. Žáci, kteří vypadli ze hry, střílejí na vedlejším koši, tudíž je nutné dohlédnout na ně a zároveň je zde možnost pro vyučujícího znovu opakovat styl střelby.

Organizace: 2 družstva

Pomůcky: 2 basketbalové míče

Postup: každé družstvo má svůj koš. Vyučující zvolí místo střelby, pro obě družstva nemusí být stejné. Pravidla pro vyřazovanou jsou následující. Pokud hráč dá koš, žák střílející za ním též musí dát koš, pokud nedá, vypadává ze hry. Když předchozí hráč koš nedá, následující žák také dát nemusí. Vypadnutí žáci jdou k vedlejšímu koši, kde si střílí na koš z různých míst.

„Hra bez driblinku“

Na začátku hry je důležité vysvětlit pravidla hry. Je zde třeba důležité zdůraznit, na který koš každé družstvo útočí. Během hry je nutné, aby vyučující žáky slovně vedl a vstupoval jim pokyny do hry, čímž jim pomáhá a nabízí nové varianty hry. Rozdělení do družstev vyplývá z předchozí činnosti.

Organizace: žáci jsou ve dvou družstvech

Pomůcky: 1 basketbalový míč, rozlišovací dresy

Postup: žáci jsou ve dvou družstvech a jedno celé družstvo má na sobě rozlišovací dresy. Žáci se nesmí pohybovat s míčem, mohou si pouze nahrávat a tím se přibližují k útočnému koši. Úkolem každého družstva je dát co nejvíce košů. Žáci si mohou míč brát. Jakmile se obrannému družstvu podaří získat míč, v tu chvíli se stává útočným

družstvem a může pokračovat. Po vhození úspěšného koše vyhazuje z postranní čáry hráč z druhého družstva, které právě neubránílo svůj koš. Na konci hry je vyhlášené vítězné družstvo, podle počtu vhozených košů.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Čas: 4 min.

„Kdo mluví?“

Organizace: žáci sedí na zemi, 1 vybraný žák sedí ke všem zády

Postup: vybraný žák, který sedí zády k ostatním má za úkol podle jednoho slova, které promluví jeho spolužák poznat, o kterého spolužáka jde. Učitel žákům klade otázky, na které lze odpovědět pouze jedním slovem. Jaké je dnes počasí? Jak se Ti líbila dnešní TV? Jak se máš? Žák sedící zády má 3 možnosti. Po odhalení nastává výměna a při neodhalení vyučující vybírá nástupce.

„Společné hodnocení“

Organizace: žáci sedí v kruhu společně s vyučujícím

Pomůcky: malý míček

Postup: společné hodnocení hodiny v kruhu pomocí míčku (kdo má míček, má slovo), žáci si míček přihrávají. Žáci mohou říct, co se jim na hodině líbilo nebo naopak nelíbilo. Učitel zhodnotí hodinu a žáky jako celek.

Čtvrtá hodina - střelba na koš

Ročník:	3.
Cíl:	žáci umí střílet na koš z různého místa, umí střelbu po přihrávce
Organizace:	ve vymezeném prostoru podle činnosti
Pomůcky:	šátek, 2 basketbalové míče, 2 kužely, barevné lpapírky, malý míček
Čas:	1 vyučovací hodina

ÚVODNÍ ČÁST

Čas: 2 min.

Postup: nástup, seznámení s cílem a obsahem hodiny

RUŠNÁ ČÁST

„Kouzelník“

Čas: 8 min.

Organizace: ve vyznačeném prostoru

Pomůcky: šátek

Postup: žák, který má šátek v ruce je kouzelník. Pokud má šátek dole, pohybuje se různým stylem a ostatní ho musí napodobovat. Pokud šátek zvedne, kouzelník se dá do běhu, stejně jako jeho spolužáci a pokouší se někoho chytit. Jakmile někoho chytí, předává šátek dalšímu a role se mění. Pohyb vždy záleží na kouzelníkovi, který si se spolužáky může pohrávat a vymýšlet originální pohyby.

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Čas: 10 min.

Postup: viz vzorové rozcvičky (příloha č. 2)

HLAVNÍ ČÁST

Čas: 20 min.

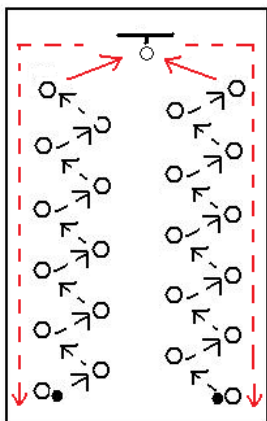
„Cik - cak střelba“

Vyučující vybere žáky podle vlastního zvážení a předvede názorně činnost. Vyučující musí stále žáky slovně vést, jelikož se jedná o složité schéma. Žákům je důležité opakovat, že se zde jedná zejména o techniku a nejedná se o soutěž. Vyučující stojí na začátku zástupu a vede slovně žáky, kam se mají zařadit.

Organizace: ve dvou družstvech

Pomůcky: 2 míče

Postup: každé družstvo má svůj míč a je na polovině hřiště, viz nákres. Žáci si mezi sebou přihrávají. Jakmile přihrávka dojde k poslednímu hráči, jeho úkolem je vystřelit právě z místa, kde se nachází. Po střelbě si žák doskočí míč, driblinkem se vrací na začátek, zařadí se do zástupu a přihrává jako první. Po střelbě se vždy žáci posunou na místo chybějícího žáka.



Obrázek 29 - Cik - cak střelba

Zdroj: vlastní tvorba

„Soutěže v družstvech“

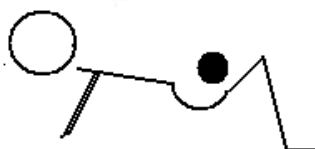
Vyučující rozdělí žáky pomocí barevných papírků, čímž vznikne i název družstva. Na konci hodiny je provedeno vyhlášení vítězného družstva.

Organizace: 2 družstva, ve vyhrazeném prostoru - oběhnout kužel a vrátit se do zástupu, předat štafetu a vybíhá další hráč.

Pomůcky: 2 basketbalové míče, 2 kužely, barevné papírky

Postup: rozdělení do dvou družstev, kdy každé družstvo má míč. Za správné a nejrychlejší splnění daného úkolu družstvo získává 1 bod.

- Pravou rukou driblovat, oběhnout kužel a levou rukou driblovat zpět.
- Žák zaujme postavení „raka“, míč mu pomůže spolužák položit na břicho a tímto způsobem překoná pole, oběhne kužel a vrací se driblingem. Další hráč je v základním postavení připraven a dobíhající hráč opět pokládá spoluhráči míč na břicho.



Obrázek 30 – Rak

Zdroj: vlastní tvorba

- Celé družstvo se postaví pod svůj koš na místo zvolené vyučujícím, každý ve družstvu má jeden pokus. Družstvo, které dá více košů, získává bod.

„Kde chytneš míč, střílíš.“

Žáci hrají všichni společně, vyučující se pro zpestření hry může zapojit také.

Organizace: všichni žáci u jednoho koše

Pomůcky: 1 basketbalový míč

Postup: žáci stojí ve výchozí pozici na území trestného hodu. První žák vystřelí na koš a následující žák se snaží co nejrychleji doskočit míč, kde míč chytí. Z toho místa žák střílí na koš. Po vystřelení následující žák doskakuje míč a střílí s téhož místa. Celá třída si počítá počet daných košů.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Čas: 4 min.

„Napiš slovo vlastním tělem“

Organizace: 3 libovolné skupiny

Postup: žáci mají za úkol během krátké přípravy vymyslet slovo, které pomocí svých těl ztvární, ostatní žáci přečtou slovo nahlas.

„Společné hodnocení“

Organizace: žáci sedí v kruhu společně s vyučujícím

Pomůcky: malý míček

Postup: společné hodnocení hodiny v kruhu pomocí míčku (kdo má míček, má slovo), žáci si míček přihrávají. Žáci mohou říct, co se jim na hodině líbilo nebo naopak nelíbilo. Učitel zhodnotí hodinu a žáky jako celek. Na závěr vyučující vyhlásí vítězné družstvo.

Pátá hodina - střelba na koš

Ročník:	3.
Cíl:	žáci ovládají střelbu z různých míst a střelbu po přihrávce. Žák umí řešit herní situace v praxi
Organizace:	ve vymezeném prostoru podle činnosti
Pomůcky:	4 basketbalové míče, zelený a červený praporek, obrázek domečku, švihadla (počet podle žáků), rozlišovací dresy, píšťalka, hudba, CD přehrávač, malý míček
Čas:	1 vyučovací hodina

ÚVODNÍ ČÁST

Čas: 2 min.

Postup: nástup, seznámení s cílem a obsahem hodiny

RUŠNÁ ČÁST

„Auta“

Čas: 8 min.

Organizace: ve vyznačeném prostoru

Pomůcky: zelený a červený praporek, obrázek domečku, švihadla (počet podle žáků)

Postup: žáci se volně pohybují ve vyznačeném prostoru, pozorně sledují vyučujícího, který stojí uprostřed hracího pole. Jakmile je zdvižený zelený praporek, žáci se pohybují, při zvednutí červeného praporku se musí zastavit. Jakmile vyučující zvedne obrázek domečku, žáci se co nejrychleji musí vrátit do vyznačeného místa, jako na parkoviště.

PRŮPRAVNÁ ČÁST

Čas: 10 min.

Postup: viz vzorové rozevičky (příloha č. 2)

HLAVNÍ ČÁST

Čas: 20 min.

„Střelba z bedny“

Jelikož se jedná o složitější strukturu, vyučující musí žákům vše názorně předvést a slovně je vést.

Organizace: ve dvou skupinách

Pomůcky: 2 míče

Postup: Žáci se sami rozdělí do 2 skupin. Žáci mají 3 stanoviště, ze kterých budou střílet. Z jednoho stanoviště na následující se žáci mohou posunout pouze tehdy, pokud z předchozího místa vstřelí 2 úspěšné koše. Teprve poté se mohou posunout. V každé skupině je jeden míč, který si žáci po každé střelbě nahrají.



Obrázek 31 - Střelba z bedny

Zdroj: vlastní tvorba

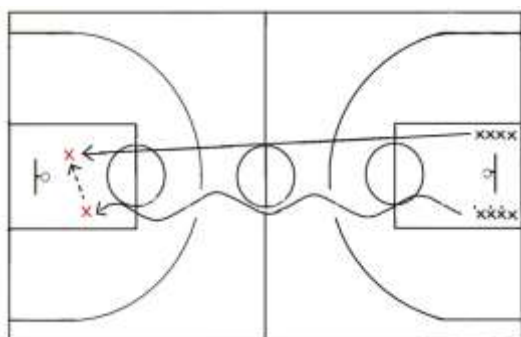
„Driblink X střelba“

Vyučující s vybraným žákem názorně předvedou cvičení, které následuje.

Organizace: ve dvou skupinách

Pomůcky: 3 basketbalové míče

Postup: žáci stojí pod jedním košem ve 2 zástupech. V jednom zástupu jsou žáci bez míče a v druhém mají míč pouze 3 první hráči. Na písknutí první hráči z obou zástupů vyrazí k protějšímu koši. Hráč bez míče sprintuje na úroveň kužele, kde zastaví. Žák s míčem dribluje a před kuželem zastaví. Míč přihrává druhému žákovi, který vystřelí. Driblující žák se vrací do zástupu sprintujících a střílející žák doskočí míč a driblinkem se vrací do driblující skupiny, kam míč přihrává prvnímu žákovi bez míče.



Obrázek 32 - Driblink x střelba

Zdroj: vlastní tvorba

„Hra“

Vyučující žákům na začátku hry vysvětlí pravidla, kterými se budou řídit. Během hry slovně žáky vede a nabízí jim různé možnosti variant pro hru. V průběhu hry střídá žáky. Každý zápas trvá 4 minuty.

Organizace: 3 družstva

Pomůcky: 1 basketbalový míč, rozlišovací dresy, píšťalka

Postup: žáci jsou rozděleni do 3 družstev. V poli hrají vždy 2 družstva, kdy jedno je rozlišeno rozlišovacími dresy. Třetí družstvo pozoruje hru. Další utkání sehraje prohrané družstvo s družstvem, které čeká. Žáci hrají ve dvou družstvech, po 5 hráčích, kdy se mohou s míčem pohybovat pouze driblinkem. Úkolem každého družstva je dát co nejvíce košů. Žáci si mohou míč brát. Jakmile se obrannému družstvu podaří získat míč, v tu chvíli se stává útočným družstvem a může pokračovat. Po vhození úspěšného koše vyhazuje z postranní čáry hráč z druhého družstva, které právě neubránilo svůj koš. Na konci hry je vyhlášené vítězné družstvo, podle počtu vhozených košů.

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Čas: 4 min.

„Tanec s představou“

Organizace: ve volném prostoru

Pomůcky: hudba, CD přehrávač

Postup: žáci si lehnou na zem a se zavřenýma očima poslouchají hudbu. Po zastavení hudby se žáci postaví a co nejlépe se snaží pomocí pohybu předvést hudbu, kterou slyšeli. Připravené jsou 3 různé hudební ukázky.

„Společné hodnocení“

Organizace: žáci sedí v kruhu společně s vyučujícím

Pomůcky: malý míček

Postup: společné hodnocení hodiny v kruhu pomocí míčku (kdo má míček, má slovo). Žáci si míček přihrávají. Žáci mohou sdělit, co se jim na hodině líbilo nebo naopak nelíbilo. Učitel zhodnotí hodinu a žáky jako celek.

8 Praktické ověření příprav

Přípravy jsem prakticky vyzkoušela v každém ročníku, což znamená v 1. až 3. ročníku na ZŠ. Z důvodu velkého množství příprav jsem vyzkoušela vždy první přípravu pro daný ročník. Tyto přípravy jsem vyzkoušela vždy ve dvou paralelních ročnících a to z důvodu porovnání dosažení vytyčených cílů. Tímto praktickým ověřením je cílem zjištění, zda časové rozvržení a zároveň množství činností je dostatečně vyhovující, popřípadě je jich příliš mnoho. Všechny přípravy jsou tvořeny stejným časovým rozvržením.

Popisované ročníky jsou hodnoceny společně, jelikož se jedná vždy o stejný ročník a stejnou přípravu na vyučování. Při sebemenších rozdílech mezi žáky či jednotlivými třídami je shledaný rozdíl uveden v následujícím rozboru.

8.1 První ročník

V prvních ročnících je zařazeno nejvíce činností s prvky hry a zároveň zařazeny neobvyklé pomůcky do hodiny TV. Jelikož se jedná o malé žáky, je potřebná silná motivace, čímž pomůcky dle mého názoru rozhodně jsou. V této hodině nejsou zařazeny žádné složité činnosti, které by žáci neměli zvládnout. Vše je přiměřeno jejich věku a zkušenostem.

1. A - počet žáků: třída A – 26 žáků, třída B – 28 žáků

Na úvodu hodiny byli žáci nastoupeni tak, jak jsou obvykle při běžných hodinách zvyklí.

Rušná část

První činnost žáky okouzila kvůli pomůckám, kterými byly obyčejné noviny. Žáci byli zvědaví, co s novinami můžeme dělat v tělesné výchově? Následně jsem hru s novinami žákům vysvětlila a oni se hned s napětím a plným nasazením do hry ponořili. Byl zapojen každý žák. Tato hra je velmi dobrá pro kontrolu ze strany vyučujícího, jelikož díky těmto pomůckám lze vidět, zda jsou všichni žáci aktivně zapojeni.

Průpravná část

Při rozcvičce žáci obsadili místa tak, aby okolo sebe měli dostatek místa a noviny si mohli položit vedle sebe. Ve třídě A byla potřebná častější kontrola a opravy, jelikož žáci v běžných TV nejsou vedeni ke správnosti provádění cviků. Ve třídě B nebylo nutností chodit mezi žáky a opravovat je, jelikož bylo vidět, že k rozcvičkám a správnému cvičení jsou podporováni a vedeni. Noviny jsme vzápětí použili na švihovou část rozcvičky, kde opět splňovaly funkci zpestření a oživení rozcvičky. Jelikož rozcvička byla ukončena ve stoji, žáci byli aktivně připraveni na další činnost. Skončit rozcvičku ve stoji je velmi důležité, plynule lze přejít do další činnosti bez sebemenšího zdržování.

Hlavní činnost

Na první činnost v hlavní části jsem žáky rozdělila do dvou družstev. Rozdělení jsem provedla pomocí kartiček, které jsem rozložila do středu kruhu. Jakmile byly všechny obrázky připravené, každý z žáků si vzal svoji kartičku a podle vlastního uvážení udělali to, co jim obrázky napověděly. Žáci hned věděli, že se mají seřadit do družstev. Tento druh rozdělení je velmi dobrý z důvodu urychlení. Jelikož jsem neznala jména žáků, usnadnilo toto rozdělení práci i mně, protože jsem žáky oslovovala pomocí daného názvu družstva. Jelikož hra byla pojata jako soutěž, žáky velmi bavila. Žáci se snažili a každé družstvo chtělo vyhrát. Styly podávání míče jsem stále měnila, např. podání míče nad hlavou, mezi nohama, s otočením atd.

Druhou činnost jsem v průběhu hry obměnila. Jelikož žáci byli plně soustředění a tím byli schopni rychle se střídát. Vynechala jsem přihrávání s jednou polovinou žáků na jiném místě. Sledovala jsem všechny žáky, jak si přihrávají a zároveň je při tom opravovala. Žákům jsem míč podávala já sama, tudíž jsem jim mohla nahrávat a vynahradit přihrávání s polovinou žáků stranou. Žáky jsem měla všechny pod kontrolou. V druhé třídě jsem se doslova držela přípravy, jelikož žáci byli roztěkaní a potřebovali více aktivit. Vše jsem bez problému stíhala vést a korigovat. Úspěšnost techniky přihrávky žáků byla poloviční. Někteří žáci do kruhu přihrávali po ukázce a drobném upravení téměř správně a druhá polovina dávala do přihrávky příliš velkou silou a snažila se o co nejprudší a nejvyšší ránu. Kvůli zájmu o činnost, jsem přidala počítání přesných přihrávek do kruhu – větší nasazení, zájem a soustředění na správné provádění. Z důvodů přidání přesných přihrávek na počet se tato činnost zdržela.

Protože tato změna vedla k většímu zpestření, v další hodině bych tuto změnu provedla znovu.

Při třetí hře jsem se vrátila k rozdělení do družstev a žáci rychle reagovali. Následovalo vysvětlení činnosti. Ve třídě A jedno družstvo velmi rychle pochopilo princip a začalo hrát bez mého kontrolování a zároveň trénovali přihrávky. O druhém družstvu se totéž tvrdit nedá, musela jsem je stále kontrolovat a opravovat. Jelikož jejich styl hry nesplňoval mé požadavky, neprocvičovali přihrávky. V tomto družstvu jsem byla nucena upravit pravidla. Žáci si pouze přihrávali v kruhu, touto změnou jsem docílila efektivnějšímu nácviku přihrávek. Ve třídě B nebyl problém ani s jedním družstvem, tudíž jsme se drželi přípravy. Tato hra nebyla pro žáky vůbec složitá, tudíž bych ji dále neupravovala. Je možné ji ale individuálně upravit podle úrovně žáků, jak jsem provedla v případě třídy A.

Závěrečná část

Prodýchání na zádech bylo pro žáky z obou tříd velmi důležité. Po prodýchání jsme si pomocí míčku sdělili názory na hodinu, co se nám líbilo a naopak nelíbilo. Každý, kdo právě v ruce drží míček má slovo. Podle zpětné vazby jsem došla k závěru, že žáky hodina velmi bavila. Nejvíce z celé hodiny se většině žáků líbila rušná část a předávání míče ve družstvech. Ve třídě A hodnocení zasáhlo do přestávky, jelikož jsme se zdrželi při činnosti přihrávání v kruhu. Žáky třídy A i B jsem pochválila za vzorný průběh hodiny a dobře vykonanou práci. Z hodin jsem odcházela s velmi dobrým pocitem.

8.2 Druhý ročník

Žáci druhého ročníku mají jako vytyčený cíl driblink. Po zhlédnutí velikosti žáků musím přiznat, že jsem dle prvního dojmu měla strach o zvládnutí činností, které mám pro naši společnou hodinu připravené. Činnost, která by mohla žákům činit největší problémy, je dle mého názoru samotné první driblování, kterého budeme chtít docílit postupně ve všech 5 přípravách na vyučování.

2.A – počet žáků: třída A – 25 žáků, třída B – 22 žáků

Ve třídě A si na úvod vzala slovo paní učitelka, aby mě žákům představila a žáky seznámila s důvodem mé návštěvy. Ve třídě B jsem žáky vedla již od začátku. Žáky jsem informovala o programu následující hodiny.

Rušná část

U žáků měl samozřejmě podle předpokladů každý zájem o vybrání do trojice, která má babu. Žáci skvěle spolupracovali a během hry se dokázali uvolnit a odreagovat. Kvůli bezproblémovému průběhu hry jsme hru opakovali třikrát, kdy se zájemci stihli bez problému prostřídat.

Průpravná část

Během rozcvičky byla potřeba mezi žáky stálá kontrola a oprava, jelikož všechny cviky nebyly prováděny úplně správně a mohlo by dojít ke špatnému zafixování cviku. S počtem pomůcek, které byly potřebné na rozcvičku, nebyl žádný problém. Paní učitelky jsem informovala a zároveň dopředu požádala, aby každý z žáků měl vlastní šátek. Pro případ nouze jsem přinesla vlastní šátky i já. Pomocí šátků lze snadněji dosáhnout požadovaného cíle při jednotlivých cvičení. Jedná se zároveň i o motivaci. Ve třídě A bylo vidět, že jsou žáci na pomůcky při rozcvičce zvyklí, naopak pro třídu B to bylo něco nového.

Hlavní část

Žáky jsem rozdělila kvůli úspoře času sama. Žáci si ze země sebrali kartičku s barevným puntíkem, který každého žáka přiřadil do týmu. Tým se nazýval podle příslušné barvy.

Pro větší motivovanost a ponoření se žáků do soutěže jsem vyhlásila soutěž o sladkou odměnu, kterou získá výherní družstvo. Žáci si chtěli hru užít, tudíž nebyl problém s kázní při vysvětlování dalšího soutěžního úkolu. Před jednotlivými úkoly jsem vždy žákům předvedla názornou ukázkou, což je pro ně velmi důležité. V první disciplíně mělo problém pár žáků z obou tříd, jelikož nebylo v jejich silách dostatečně míč kontrolovat. Nejtěžší pro žáky dle mých předpokladů byla 3. disciplína, což se mi i potvrdilo. Tato disciplína žákům činila největší problémy. Žáci nedokázali udržet míč

pod kontrolou, posílali ho příliš daleko a pak ho nestačili doběhnout. Po dokončení všech soutěží jsme si slalom jak ve třídě A, tak ve třídě B prošli ještě jednou a pomalu mimo soutěž. Vyhlášení vítěze proběhlo na konci hodiny.

Druhá činnost je vhodná pro žáky 2. ročníku a neměla by jim činit problémy. Činnost je zaměřena pro kontrolu míče, při níž si žáci vedli velmi dobře. Během cvičení jsem je stále obcházela a opravovala, tudíž cvik neprovedli pouze 10x, ale údery s míčem prováděli do mého zastavení činnosti. Jedná se o pomalé přibližování samotnému driblování, kdy se žáci seznamují s vlastnostmi míče. Ve třídě A byl problém s počtem basketbalových míčů, tudíž jsme je namíchali s volejbalovými.

Z důvodu prodloužení soutěže a nácviku jednotlivých činností se poslední plánovaná činnost v hlavní části stihla pouze jednou. Žáci driblovali a po domluveném signálu svůj dribling zastavili a postavili sněhuláka. Každý sněhulák měl jiný počet koulí, jinak si žáci vedli dobře. Činnost byla krátká, ale i tak žáky velmi bavila. Třída B byla ve zhotovení sněhuláků úspěšnější, tudíž jsme ho stihli postavit třikrát.

Závěrečná část

Závěrečnou část jsem nemusela příliš dlouho vysvětlovat, jelikož každý z žáků umí to nejpodstatnější co je ke hře potřebné a tím je stříhání prsty. Žáci se rozestavili do družstev podle rozdělení na začátku hry. Dále jsem hru řídila a následně se žáci střídali a rozřazovali sami, já jsem byla pouze v roli rozhodčího.

V kruhu jsme si všichni sdělili své dojmy z právě končící hodiny. Žákům se velmi líbila soutěžní disciplína na postřeh, spoustě žáků se také líbila rozcvička s šátky. Hlavně ve třídě B, jelikož na rozcvičky s pomůckami nejsou zvyklí. I já jsem žáky musela pochválit, jelikož si všichni jako celek vedli skvěle a zvládli velký kus naplánované práce. Vítěze vyhlášené soutěže jsem vyhlásila ve třídě na úplný závěr hodiny. Žákům ze třídy se nejvíce dle mých postřehů líbila činnost s kutálením míče, protože vše, co jim přišlo po hodině do ruky, s tím kutáleli.

8.3 Třetí ročník

Žáci třetího ročníku mají jako vytyčený cíl střelbu na koš. V prvních hodinách nácviku střelby nejde samozřejmě o nejvyšší počet vhozených košů, ba naopak, jde o správný nácvik techniky. Při důkladném a správném nácviku techniky střelby se žák stává nejlépe připraven a má nejlepší předpoklady pro další úspěšnou střelbu. V hodině již nejsou zařazeny pouze činnosti s vlastnostmi hry, ale naopak činnosti na pozornost a nácvik střelby.

3.A - počet žáků: třída A – 23 žáků, třída B – 26 žáků

Privítání a představení s žáky proběhlo ve třídě A ještě před samotným zahájením tělesné výchovy. Po zvonění žáci nastoupili na nástup, jak jsou zvyklí s paní učitelkou při každém začátku hodiny. Dále následovalo spočítání žáků a seznámení s obsahem hodiny. Ve třídě B jsem se s žáky přivítala až v tělocvičně při nástupu na hodinu.

Rušná část

V rušné části bylo pár jedinců z obou tříd, kteří se zdržovali při zapojení do hry, tudíž je byla potřeba aktivizovat a více motivovat do hry. Při průběhu si žáci věděli rady a dokázali řešit herní situace velmi rychle a hra je bavila. Hra splnila svůj cíl, což je zábava i aktivizace pohybového systému a svalů.

Průpravná část

V této třídě jsou žáci starší, tudíž můžeme vidět větší rozdíly mezi samotnými žáky. Na první pohled je vidět, který žák se věnuje nějakému sportu ve svém volném čase, a naopak, který žák se setkává se sportem pouze v hodinách TV. Právě tyto žáci potřebovali častější kontrolu a následnou opravu prováděných cviků. Žáky bylo velmi potřebné často povzbuzovat do činnosti, jelikož se snadno nechali rozptýlit. Třidu A bylo náročnější udržet v klidu, jedná se o živější třídu. Naopak třída B byla velmi ukázněná, až na pár výjimek plnila vždy pokyny, které jsem zadala.

Hlavní část

Žáky jsem rozdělila na chlapce a dívky. Jejich počet byl přibližně stejný v obou třídách. Žáci třídy A neustále potřebovali motivovat do činnosti, jelikož byli značně neukázněni.

Motivace byla ve stylu, zda chlapci nebo dívky budou ve správně prováděné technice lepší, či horší. Tento druh cvičení je velmi přehledný pro žáky při předvedení názorné ukázky střelby a zároveň pro vyučujícího, který má přehled a kontrolu nad všemi žáky. Pro žáky se nejedná o složitou činnost, ale musí se dbát na soustředěnost žáků a jejich přesnost. Žákům je neustále potřeba opakovat házení a sbírání míče na smluvený povel, především z důvodu bezpečnosti. Nejprve jsem nechala házet najednou celou skupinu, kdy jsem měla možnost zjišťovat chyby. Po odházení obou skupin, žáci házeli jednotlivě a já jsem je postupně upozorňovala na chyby. S tímto druhem cvičení a jeho zařazením jsem velmi spokojená, dokonce bych ho doporučila pro nácvik při ostatních míčových dovednostech. Následovalo další opakování střelby. U žáků v obou třídách byl viděn nejčastější problém, tendence střílet spodem a mít obě ruce ze strany míče, tudíž proti sobě.

Při další činnosti žáci stojí v jednom zástupu a všichni postupně střílejí na desku. Zde mám znovu možnost opravovat žáky při střelbě. Zde je vidět velká zásluha prvního cvičení, kdy jsou již u žáků vidět začátky správné techniky. Před samotným vystřelením na desku žák zaujme správné držení míče a já ho opravím či pochválím. Tento úkol je pro žáky velmi těžký, tudíž stojí blízko desky z důvodu jeho usnadnění. U žáků je velmi důležité dbát o to, aby jejich dominantní ruka, tudíž ruka odhazovací, byla pod míčem a dokázala míč silou s rotací odhodit směrem na koš. Jedná se o jeden z nejdůležitějších prvků techniky střelby a pro žáky to byl jeden z největších problémů. Po mém případném opravení vždy zjistili, že střelba lze provést jednodušeji.

V případě třídy A bych poslední činnost hlavní části příště zařadila mezi první a druhou činnost. Během tohoto cvičení se žáci odreagovali, jelikož nácvik má zákonitosti hry a žáky více baví. V předešlých činnostech se žáci museli dlouze soustředit a ke konci byli neklidní a již nevěnovali činností takovou pozornost. U žáků ze třídy B nebyl sebemenší kázeňský problém, žáci si vedli velmi dobře. Jelikož se jedná o hru, kterou žáci dobře znají, nevznikal žádný problém. Všichni žáci se soustředili na svoji hru a já mohla upozorňovat žáky, kteří střelbu neprovádějí správně.

Závěrečná činnost

Na konci hodiny nám zbylo málo času, tudíž jsem hře Na orchestr věnovala méně času, než jsem měla původně v plánu. Ve třídě A jsem prostřídala pouze 2 hráče v roli orchestru, naopak ve třídě B jsme hře věnovali delší časový úsek.

Po dotazu, kdy jsem se žáků zeptala na obtížnost hodiny, mi žáci ve většině případů odpověděli, že se jednalo o velmi těžkou hodinu, ale že je nácvik střelby na koš velmi bavil. Takto převážně odpovídali chlapci, jelikož se jedná o prvopočáteční prvky samotné hry.

9 Dotazníkové šetření

Hlavní cíl pro zjištění informací z dotazníků je dostupnost materiálů pro výuku basketbalu a zároveň zájem o vytvoření celých příprav na vyučování, týkajících se výuky basketbalových dovedností.

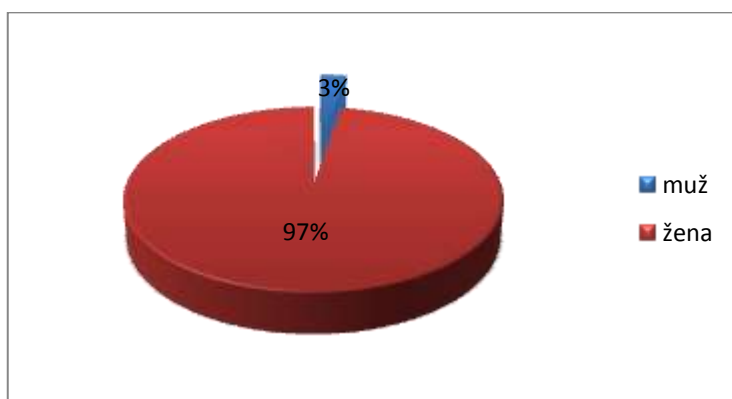
Průzkum probíhal v ZŠ v Královéhradeckém kraji. Dotazníky po školách ve městě Jičín a v okolních vesnicích jsem roznesla osobně. Do škol vzdálenějších jsem dotazníky rozeslala pomocí elektronické pošty. Počet rozdaných a rozeslaných dotazníků byl celkem 106 kusů. Jelikož máme stejný vytyčený cíl, dotazníky měly stejné znění otázek jak pro 1., 2. i 3. ročník. Dotazníky jsem rozdělila do ročníků tak, aby byl jejich zodpovězený počet dotazníků z jednotlivých ročníků stejný a mohla jsem je vyhodnotit společně. Protože se jedná stále o první období mladšího školního věku, pro všechny 3 ročníky máme stejný cíl ve zjištění informací z dotazníků.

Z každého ročníku jsem obdržela 25 vyplněných dotazníků, tudíž celkový počet pro zhodnocení činí 75 dotazníků.

Dotazník se skládal ze 13 otázek, ve kterých pedagogové zaškrtovali odpověď týkající se jejich vyučující třídy či školy. V každé otázce bylo možné zaškrtnout pouze jednu správnou odpověď.

Z vlastní hypotézy pro vytyčené cíle předpokládám, že basketbal není zcela rozšířený sport mezi vyučujícími. Jelikož má málo pedagogů zkušenosti s basketbalem je zároveň i méně oblíbený. Dále předpokládám, že vyučující budou mít zájem o příručky, které budou sestaveny z celých příprav na vyučování. Dle mého názoru dají pedagogové přednost příručce literární formy než multimediální. Vzorový dotazník viz příloha č. 1.

1. A) Muž X B) Žena

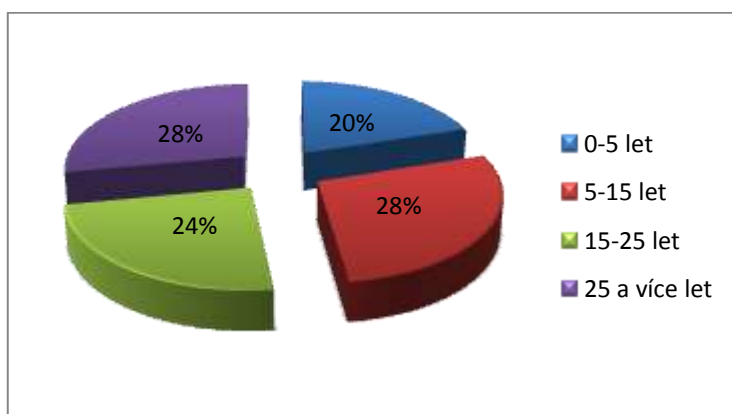


Graf 1 - otázka č. 1

Zdroj: vlastní tvorba

V první otázce jsme zjistili, že celých 97% tázaných pedagogů jsou ženy.

2. Léta praxe?

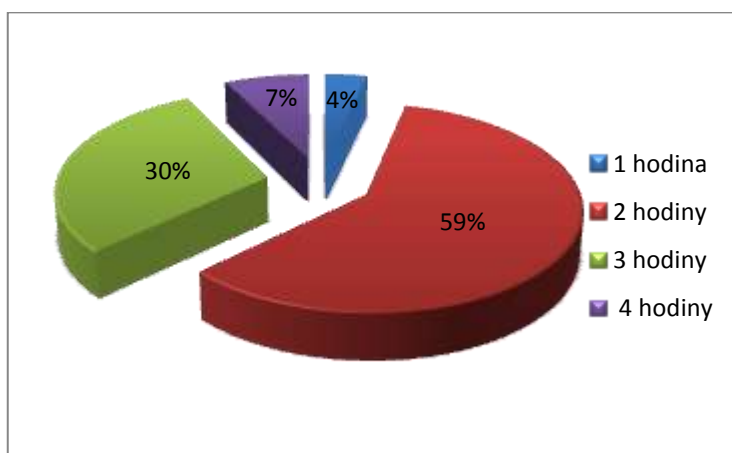


Graf 2 - otázka č. 2

Zdroj: vlastní tvorba

Tento výsledkový graf nám říká, že zkušenosti v odučených letech jsou velmi vyrovnané, nejméně dotazovaných zároveň patří k nejméně zkušeným, s ohledem na počet let působení ve školství.

3. Kolik hodin TV máte v týdnu?

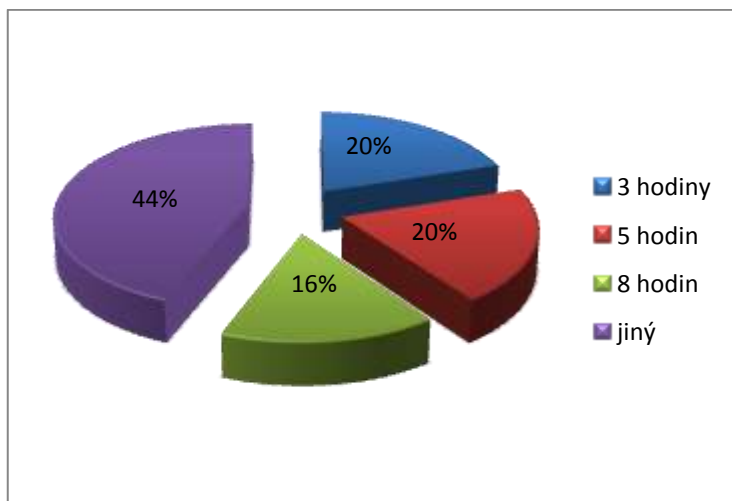


Graf 3 - otázka č. 3

Zdroj: vlastní tvorba

Tento výsledek mě velmi překvapil, jelikož s ohledem na vlastní zkušenosti z praxí jsem předpokládala nejpočetnější odpovědi s 3 hodinami týdně. Z grafu můžeme vidět, že celých 59%, což je 53 tázaných odpovědělo pouze na 2 vyučovací hodiny týdně. Nejméně podle mých předpokladů odpovědělo na možnost s 1 vyučovací hodinou týdně, pouze 3 pedagogové.

4. Kolik hodin TV v průběhu 1 školního roku se věnujete výuce basketbalu?



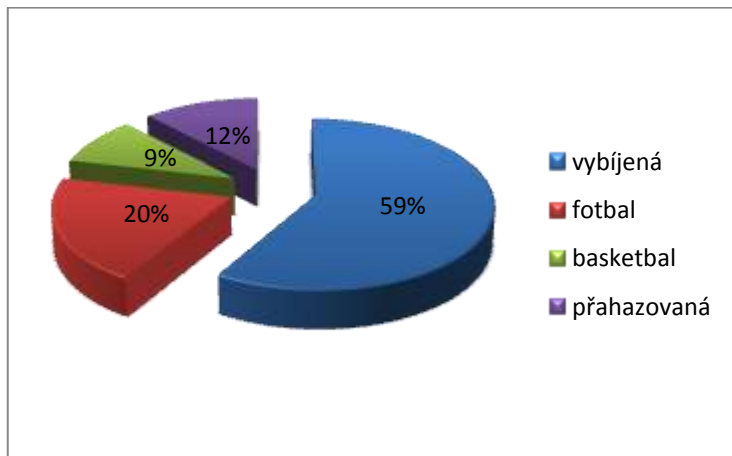
Graf 4 - otázka č. 4

Zdroj: vlastní tvorba

Na možnost jiný odpovědělo 44%, což je z tázaných 33 pedagogů. V této odpovědi pedagogové vypsali individuální počty odučených basketbalových hodin, dva

pedagogové vypsali dokonce 15 hodin ročně, ale zbytek pouze 1 odučená hodina nebo žádné basketbalové hodiny. Ostatní tři možnosti jsou velmi vyrovnané.

5. Který míčový sport mají žáci nejvíce v oblíben?

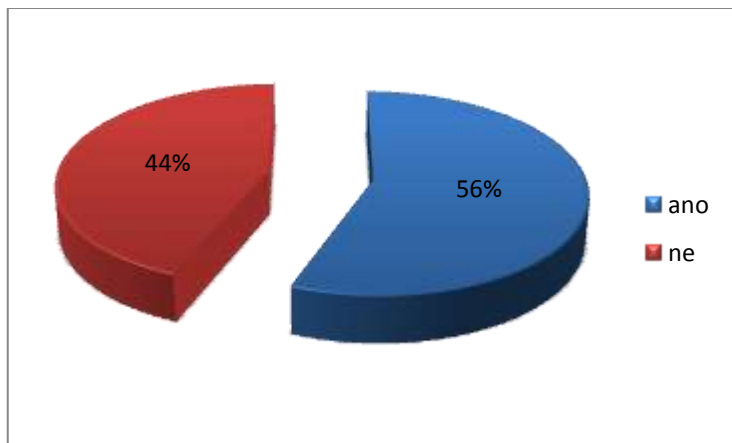


Graf 5 - otázka č. 5

Zdroj: vlastní tvorba

Z vlastních zkušeností z praxe jsem tuto odpověď předpokládala, nejvíce dotázaných vyhodnotilo za nejoblíbenější sport jejich žáků vybíjenou.

6. Má Vaše škola potřebné vybavení pro nácvik basketbalu pro mladší školní věk?

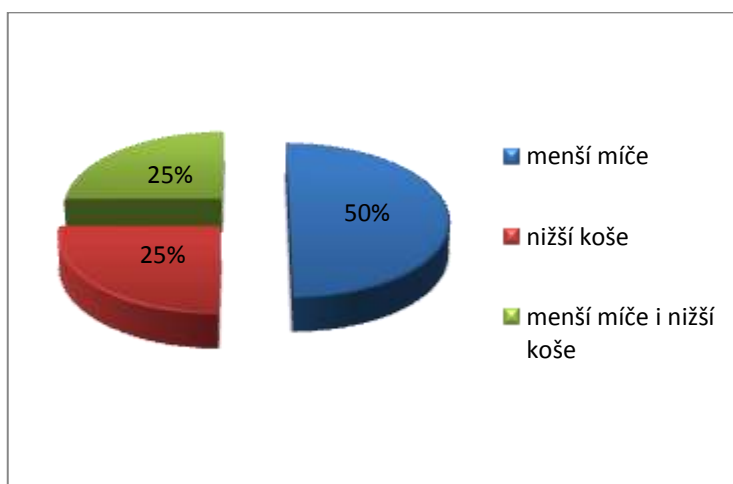


Graf 6 - otázka č. 6

Zdroj: vlastní tvorba

V této otázce většina pedagogů označila za správnou odpověď, že na jejich škole mají uzpůsobené podmínky pro žáky. To znamená, že výuka pro žáky je mnohem méně náročná.

7. Pokud jste na výše uvedenou otázku odpověděli ANO:

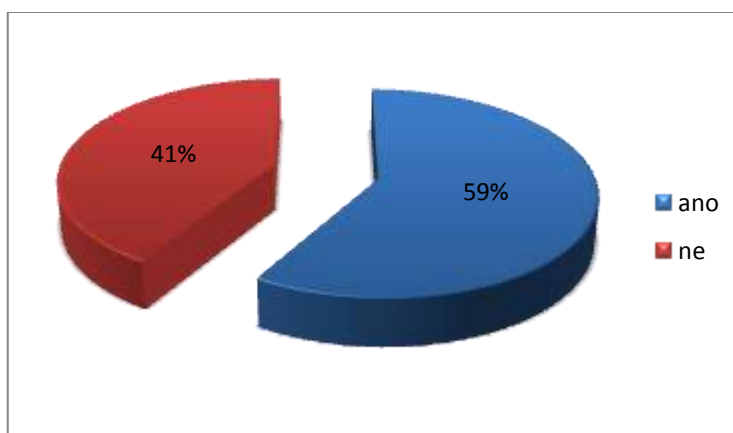


Graf 7 - otázka č. 7

Zdroj: vlastní tvorba

Na tuto otázku odpovídalo 42 tázaných pedagogů z celkového počtu, což znamená, že více než polovina pedagogů má na škole pomůcky přímo na míru pro žáky mladšího školního věku.

8. Jsou na Vaší škole v nabídce sportovní míčové kroužky?

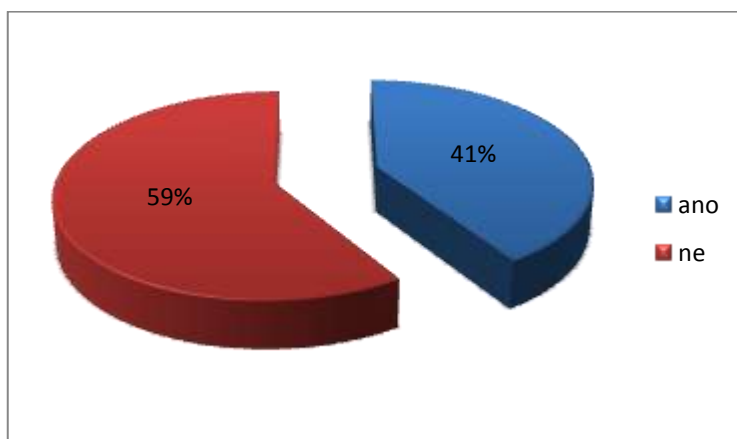


Graf 8 - otázka č. 8

Zdroj: vlastní tvorba

Jak mohu z vyhodnocení dotazníků porovnat, většina škol mimo město škol nemá míčové kroužky. Na rozdíl od městských škol, které nějaký druh míčového kroužku vždy mají.

9. Pokud jste na výše uvedenou otázku odpověděli ANO: „Vyučuje se zde i basketbal?“

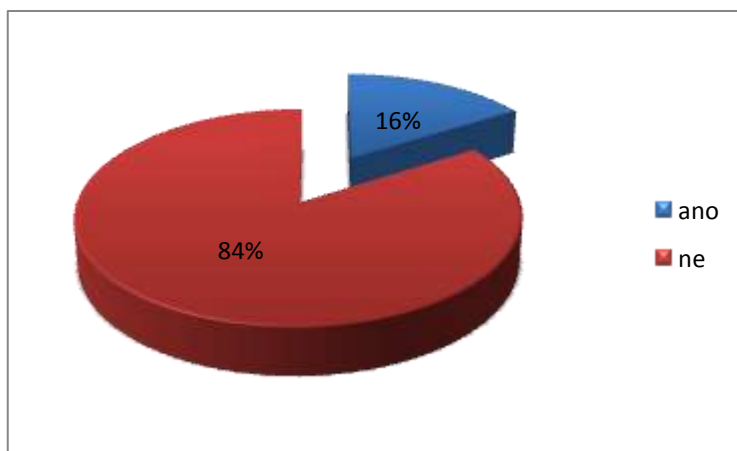


Graf 9 - otázka č. 9

Zdroj: vlastní tvorba

Z vlastní hypotézy jsem předpokládala, že basketbal bude méně častou označenou odpovědí.

10. Máte k dispozici metodické příručky pro nácvik basketbalu v 1. až 3. ročníku?

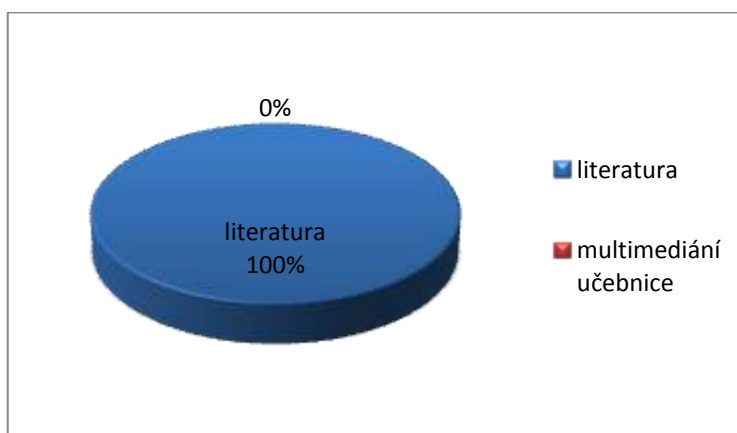


Graf 10 - otázka č. 10

Zdroj: vlastní tvorba

Pouze 12 pedagogů z celkového počtu mají k dispozici alespoň nějaké metodické příručky. Dle mého názoru může tento fakt být příčinou, proč basketbal na 1. stupni není tak rozšířený a pro učitele patří k méně oblíbeným sportům.

11. Pokud jste na výše uvedenou otázku odpověděli ANO: Jaké formy příruček?

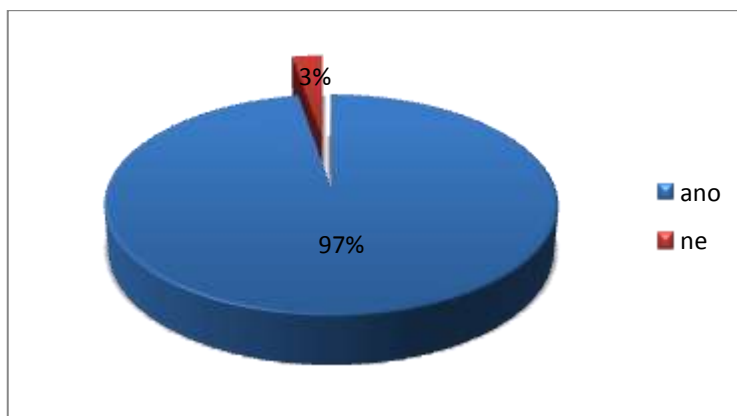


Graf 11 - otázka č. 11

Zdroj: vlastní tvorba

Zde vidíme, že všech 100% tázaných, kteří mají k dispozici metodickou příručku, mají literární formu. Spoustu pedagogů poznamenala, že multimediální příručky jim byly nabízené, ale literární příručky jsou pro ně více praktické a zároveň jich je více výběr.

12. Uvítali byste soubor příprav na celé vyučovací hodiny?

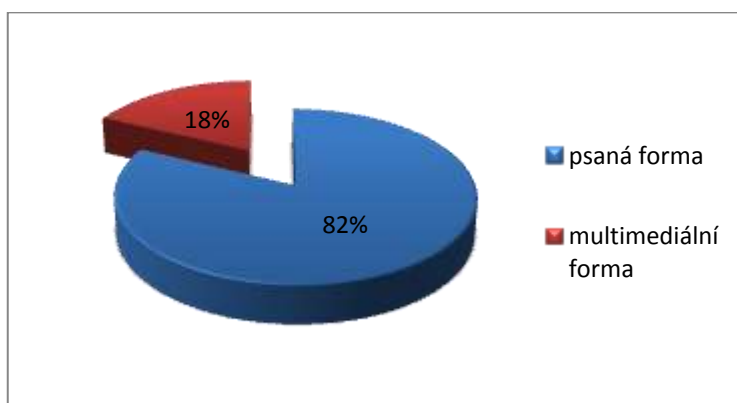


Graf 12 - otázka č. 12

Zdroj: vlastní tvorba

Tázaných pedagogů, kteří označili svůj zájem o soubor příprav, bylo celých 97%, což je 73 tázaných z celkového počtu.

13. Pokud jste na výše uvedenou otázku odpověděli ANO, v jaké formě?



Graf 13 - otázka č. 13

Zdroj: vlastní tvorba

Jak jsem předpokládala ve své vlastní hypotéze, většina pedagogů má zájem o příručky, které jsou psané a tudíž pro ně více praktické.

Na závěr bych ráda zmínila vstřícnost a ochotu ze strany pedagogů při vyplňování dotazníků. Většina pedagogů při předání či zaslání vyplněného dotazníku vyjádřila zájem o zaslání basketbalové příručky.

10 Závěr

Cílem diplomové práce bylo zjistit dostupnost materiálů pro výuku basketbalových dovedností v 1. až 3. ročníku na ZŠ a na základě zájmu vytvořit příručku pro výuku těchto dovedností. Příručka bude vodítkem pro vyučující, kdy budou mít připravené celé přípravy na vyučování TV se zaměřením na basketbal.

V teoretické části jsem se věnovala Rámcovému vzdělávacímu programu a zvolenou vzdělávací oblastí, kterou byla oblast Člověk a jeho zdraví. Dále jsem se věnovala osobnosti žáka mladšího školního věku, basketbalu ve světě i u nás na našem území. V neposlední řadě také podrobnému rozboru basketbalových dovedností, kterými byly přihrávky, driblíng a střelba na koš. V praktické části jsem se zabývala ověřením dostupnosti materiálů pro výuku basketbalu a zároveň o zájem vyučujících o soubory příprav na vyučování. Na tomto základě byla vytvořena příručka pro výuku basketbalových dovedností.

Úvodní hodiny z příručky byly prakticky ověřeny v praxi, vždy ve 2 různých paralelních třídách. Cílem bylo zjištění správnosti vymezené časové dotace na jednotlivé činnosti a zároveň na vyučující hodinu jako celek. Na základě tohoto zjištění byly vytvořeny následující přípravy na vyučování, z nichž je sestavena celá příručka.

Díky vlastní možnosti vyzkoušet si náplň hodiny jsem došla ke zjištění, že nejdůležitějším při sestavování jednotlivých činností je vytvořit činnost se základní úrovní, aby po poznání schopnosti žáků zvládnout danou činnost bylo možné postupně přidávat na náročnosti činnosti.

Cíle diplomové práce tak byly splněny a já doufám, že příručka vytvořená na základě mé diplomové práce bude vyučujícím sloužit jako dobrý pomocník pro jejich pestřejší vyučovací hodiny TV.

Seznam literatury

1. ALTER, M., J. *Strečink: 311 protahovacích cviků pro 41 sportů*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, 1998, 228 s. ISBN 978-80-7169-763-3.
2. BOROVÁ, B. *Míče, míčky a hry s nimi: Soubor her pro děti ve věku 4 do 9 let*. Praha: Portál, 2001, 153 s. ISBN 80-7178-538-5.
3. DOBRÝ, L., VELENSKÝ, E. *Košiková: Teorie a didaktika*. 2.přepřac.vyd. Praha: SPN, 1987.
4. KARÁSKOVÁ, V., KOL. *Netradičně v hodinách tělesné výchovy na zvláštní škole*. Praha: Septima, 1993, 56 s. ISBN 80-85801-10-8.
5. KURZ, B. *Bodytrainer: strečink*. Praha: Ivo Železný, 2000, 95 s. ISBN 80-240-1617-6.
6. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 3. doplněné vydání. Praha: Grada Publishing, 1998. ISBN 80-7169-195-X.
7. LEGRAND, L., RAT, M. *Basketbal*. Bratislava: Mladé letá, 2002, 151 s. ISBN 80-06-01161-3.
8. LIEVEGOED, B. C. J. *Vývojové fáze dítěte*. Praha: Baltazar, 1992, 166 s. ISBN 80-900307-7-7.
9. MEZIHORÁKOVÁ, D. *Košiková na základní škole: nácvik herních činností jednotlivce v útoku a obraně*. Hodonín: Pedagogické středisko, 1995, 31 s. ISBN 80-85082-07-1.
10. NOVOTNÁ, L., HŘÍCHOVÁ, M., MIŇHOVÁ, J. *Vývojová psychologie pro učitele*. 2. vydání. Plzeň: Západočeská univerzita, 2000, 82 s. ISBN 80-7082-626-6.
11. NYKODÝM, J. *Teorie a didaktika sportovních her*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2006, 118 s. ISBN 80-210-4042-4.
12. PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada publishing, 2004, 198 s. ISBN 80-247-0683-0.
13. PSOTTA, R., VELENSKÝ, M. KOL. *Základy didaktiky sportovních her*. Praha: Karolinum, 2009, 148 s. ISBN 978-80-246-1694-0.
14. *Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání*. [online]. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, (2007). 126 s. [cit. 2013-02-14]. Dostupné z WWW: <http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV_2007-07.pdf>.

15. ŘÍČAN, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Portál, 2006, 390 s. ISBN 80-7367-124-7.
16. SUCHOMEL, A. *Tělesně nezdatné děti školního věku: motorické hodnocení, hlavní činitelé výskytu, kondiční programy*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006, 352 s. ISBN 80-7372-140-6.
17. *Tenisové míče - Tenis - Sport - Úvodní stránka - BezvaSport*: [online]. [cit. 2013-04-15]. Dostupné z: <http://www.bezvasport.cz/sport/tenis/tenisove-mice.html>
18. TŮMA, M., TKADLEC, J. *Hry s míčem pro děti*. Praha: Grada Publishing, 2004, 96 s. ISBN 80-247-0707-1.
19. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000, 522 s. ISBN 80-7178-308-0.
20. VELENSKÝ, M. *Basketbal: Základní program aplikace útočných a obranných činností*. Praha: NS Svoboda, 1998, 76 s. ISBN 80-205-0553-9.
21. VELENSKÝ, M. *Pojetí basketbalového učiva pro děti a mládež*. Praha: Karolinum, 2008, 223 s. ISBN 978-80-246-1480-9.
22. VELENSKÝ, M., KARGER, J. *Basketbal: herní trénink, kondiční trénink, technika, taktika*. Praha: Grada, 1999, 99 s. ISBN 80-7169-834-2.
23. *Basketbal iDNES.cz*: [online]. [cit. 2013-04-15]. Dostupné z: <http://basket.idnes.cz/>
24. POLÁK, J. *TĚLESNÁ VÝCHOVA - ROZCVIČKA*. [online]. [cit. 2013-04-15]. Dostupné z: http://www.jindrichpolak.wz.cz/skola_tv_rozcvicicka.php

Seznam příloh

Příloha A: Dotazník

Příloha B: Vzorové rozcvičky

Příloha C: Brožura

Příloha A: Dotazník

Vážená paní učitelko, pane učiteli,

dovolte mi touto cestou požádat Vás o vyplnění níže uvedeného dotazníku. Jsem studentkou na pedagogické fakultě v Liberci. Moje diplomová práce je zaměřená na výuku basketbalových dovedností v 1. až 3. ročníku na ZŠ. Ke své práci potřebuji získat informace o dostupnosti materiálů pro tuto výuku. V každé otázce níže uvedeného dotazníku jde uvést pouze jedna možnost jako správná odpověď. Prosím Vás, abyste vyplnil/a tento dotazník podle svých vlastních zkušeností. Velmi mi to pomůže při zpracování mé diplomové práce. Vyplněný dotazník bych prosila zaslat zpět do 15. 10. 2012.

Děkuji Vám za spolupráci.

Martina Zelingerová (m.zelingerova@atlas.cz)

1) A) Muž X B) Žena

2) Léta praxe:

- ☐ 0 – 5
- ☐ 5 – 15
- ☐ 15 – 25
- ☐ 25 a víc

3) Kolik hodin TV máte v týdnu?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4

- 4) Kolik hodin TV v průběhu 1 školního roku se věnujete výuce basketbalu?
- ☐ 3 hodiny
 - ☐ 5 hodin
 - ☐ 8 hodin
 - ☐ Jiný _____
- 5) Který míčový sport mají žáci nejvíce v oblibě?
- ☐ Vybíjená
 - ☐ Fotbal
 - ☐ Basketbal
 - ☐ Přehazovaná
- 6) Má Vaše škola potřebné vybavení pro nácvik basketbalu pro mladší školní věk?
- ☐ Ano
 - ☐ Ne
- 7) Pokud jste na výše uvedenou otázku odpověděli ANO:
- ☐ Menší míče
 - ☐ Nižší koše
 - ☐ Menší míče i nižší koše
- 8) Jsou na Vaší škole v nabídce sportovní míčové kroužky?
- ☐ Ano
 - ☐ Ne
- 9) Pokud jste na výše uvedenou otázku odpověděli ANO: „Vyučuje se zde i basketbal?“
- ☐ Ano
 - ☐ Ne
- 10) Máte k dispozici metodické příručky pro nácvik basketbalu v 1. až 3. ročníku?
- ☐ Ano
 - ☐ Ne

11) Pokud jste na výše uvedenou otázku odpověděli ANO: Jaké formy příruček?

- Literatura
- Multimediální učebnice

12) Uvítali byste soubor příprav na celé vyučovací hodiny?

- Ano
- Ne

13) Pokud jste na výše uvedenou otázku odpověděli ANO, v jaké formě?

- Psaná forma
- Multimediální forma

Příloha B: Vzorové rozcvičky

1. průpravná část

Čas: 10 min.

Organizace: na značkách

Pomůcky: novinové papíry

Postup:

- hluboké prodýchání do předklonu po rušné části, nádech – nosem a hluboký výdech ústy
- stoj spojný, připažit – úklony hlavy zprava do leva a naopak
- stoj spojný – spojte ruce v oblasti temene hlavy, uvolnění, přitahujte bradu k hrudníku pomalu, ramena směřují dolů
- stoj spojný – pravou ruku pokrčenou v lokti položit na druhé rameno, druhou ruku položit na loket, protitlakem tlačit – na druhou stranu
- vzpor klečmo – s nádechem stažení břišních svalů a vyhrbení zad, s výdechem povolit a návrat do předešle polohy
- sed roznožný – pomalý hluboký předklon k pravé, levé noze a na střed
- pomůcky: novinové papíry (využití novinového papíru – zmačkání – jemná motorika pro procvičení prstů)
- stoj spojný, předpažit – koule v pravé ruce, bočný kruh dolů – v předpažení předat míč do druhé a naopak
- stoj rozkročný, připažit, míč vpředu dole – upažit, koule v levé – zpět, předat míč a naopak do pravé
- stoj rozkročný, předklon, předpažit – koule v pravé ruce, otočit trup vpravo upažit – zpět a totéž na druhou stranu
- sed skrčmo – koule mezi chodidly, střídavě natahovat a pokrčovat nohy
- stoj spojný – dřep – výskok s vyhozením koule, chycení a zpět do dřepu, opakovat

2. průpravná část

Čas: 10 min.

Organizace: 1. část na značkách, 2. část na postranních čarách tělocvičny

Postup:

- hluboké prodýchání do předklonu po rušné části, nádech – nosem a hluboký výdech ústy
- stoj spojný, ruce ve vzpažení pokrčené v loktech, dlaně spojené – pomalé úklony hlavou vpravo, vlevo a vpřed, vždy výdrž
- stoj rozkročný, pokrčit pravou ruku před tělem, dlaň položit na protější rameno, druhou dlaní tlačit do sebe
- široký stoj rozkročný, pokrčit jednu nohu v kolenu, koleno natažené nohy tlačit pomalu dolů k zemi, tím přecházet do hlubšího podřepu, výměna strany a výdrž
- leh na zádech, pokrčená obě kolena – spojit ruce na temeni hlavy, při výdechu přitáhnout bradu k hrudi. Lopatky celou dobu na podložce
- leh, pravé koleno přitáhnout co nejvíce k hrudníku, druhá noha natažená, záda jsou rovná – obě paty jsou proslápnuté, výměna
- leh na zádech, přitáhnout obě nohy co nejvíce k hrudníku – záda jsou rovná, paty proslápnuté, výdrž – uvolnění – opakovat
- všichni žáci na postranní čaru (při větším počtu do dvou řad)
- chůze po patách, na druhou stranu tělocvičny
- 3 kroky, vykopnutí nohy - chycení špičky nohy
- 3 kroky, chycení kotníku
- 3 kroky, podřep zánožný L/P, upažit
- cval stranou pravou nohou vpřed, levou rukou chytit pravé rameno a točit celou pravou rukou

3. průpravná část

Čas: 10 min.

Organizace: na značkách

Pomůcky: šátky

Postup:

- hluboké prodýchání do předklonu po rušné části, nádech – nosem a hluboký výdech ústy
- stoj spojný, šátek ve vzpažení obouruč – pomalé úklony hlavou vpravo, vlevo a vpřed, vždy výdrž
- stoj rozkročný, předklon, šátek ve vzpažení obouruč – pomalé kroužení trupem vprav i vlevo
- stoj rozkročný, šátek ve vzpažení obouruč – podřep únožný levou, úklon vpravo a zpět, totéž na druhou stranu
- vzpor klečmo, šátek na zádech – pomalý přechod do sedu na paty a vzpět do vzporu klečmo
- sed roznožný, šátek ve vzpažení obouruč – otáčet trup vpravo a vlevo, pomalu a tahem
- sed roznožný, šátek ve vzpažení obouruč – pomalý hluboký předklon k pravé, levé noze a na střed
- stoj rozkročný, upažit, šátek v pravé ruce – čelné kruhy zápěstím pravou, čelné kruhy v předloktí opět pravou a čelné kruhy pravou, totéž na druhou stranu
- stoj spojný, šátek je vpředu dole v šikmém úchopu – skrčením šikmo pravou nohou šátek překročit, totéž na druhou stranu
- stoj rozkročný, upažit, šátek v pravé ruce – vzpažit, předat šátek do levé ruky a to samé zpět
- stoj rozkročný, předklon, předpažit – šátek v pravé ruce, otočit trup vpravo upažit - zpět a totéž na druhou stranu s předáním šátku
- stoj spojný, šátek ve vzpažení obouruč – výpad pravou nohou vpřed do pravého úhlu – zpět – to samé levou nohou

4. průpravná část

Čas: 10 min.

Organizace: na značkách

Pomůcky: plastové láhve

Postup:

- hluboké prodýchání do předklonu po rušné části, nádech – nosem a hluboký výdech - ústy
- stoj spojný, levou ruku připažit, tahat dolů – pravá ruka pokrčená v lokti, dlaň položená na levém uchu, uvolnit a tlačit proti sobě, výměna
- stoj spojný, pravá ruka pokrčená v lokti a položená na levém rameni, levou uchopit na pokrčeném lokti a tlačit proti sobě, uvolnit, výměna
- leh na zádech, pokrčená kolena a paty jsou přitaženy k hýždím, stehna uchopíte pod kolena - přitažením kolen k bradě zvednutí boků od podložky – po uvolnění propnutí kolen, opakovat
- klek, kolena u sebe a špičky směřují vzad – uvolnění, vydechnutí a mírný záklon vzad, opření o ruce, výdrž – opakovat
- vzpor ležmo, posunutí rukou k nohám – tělo vytvoří trojúhelník. Pokrčení jednoho kolene, druhá noha tlačí patu do podložky, pomalu, výměna a opakovat
- pomůcky: plastové láhve
- stoj rozkročný, láhev vpředu dole v pravé ruce – předávání láhve před a za tělem
- stoj spojný, předpažit – láhev v pravé ruce, bočný kruh dolů – v předpažení předat láhev do druhé a naopak
- stoj spojný, láhev vpředu dole – dřep, vzpažit – předávat si láhev z pravé ruky do levé a zpět
- leh, vzpažit – láhev je umístěna mezi kotníky, leh vznesmo, předpažit a uchopit láhev, opakovat
- stoj spojný, připažit, láhev v pravé ruce – skokem stoj roznožný a vzpažit, láhev si předáváme při vzpažení, opakovat

5. průpravná část

Čas: 10 min.

Organizace: na značkách

Pomůcky: lavičky

Postup:

- hluboké prodýchání do předklonu po rušné části, nádech – nosem a hluboký výdech
 - ústy
- stoj spojný, levou ruku připážit, tahat dolů – pravá ruka pokrčená v lokti, dlaně položená na levém uchu, uvolnit a tlačit proti sobě, výměna
- stoj přednožný pravou nohou na lavičku, přenesení váhy trupu na pravou nohu, levá pata zůstává na zemi, větší intenzita protažení, výměna
- leh na zádech, levou nohu volně pustit vedle lavičky, pravou uchopit, rukama tlačit k hrudníku, výměna
- sed roznožný na lavičku, vzpažení obouřuč, pomalý hluboký úklon na pravou a levou stranu
- sed roznožný, vzpažení obouřuč, pomalý hluboký předklon k pravé, levé noze a na střed
- stoj spojný na lavičce, hluboký předklon – plavecký styl kraul, výměna strany
- stoj přednožný pravou nohou na lavičku, skokem - levou nohou přednožit na lavičku, zrychlit výměnu
- stoj rozkročný, hluboký předklon vpřed, opřít se o lavičku – nohama hýbat ze strany na stranu, kyvadlo
- sed roznožný na lavičce, pomalými kmity do hlubokého předklonu – k pravé noze, levé noze a na střed
- stoj spojný na lavičce, pravou špičkou se dotknout země, výměna, opakovat